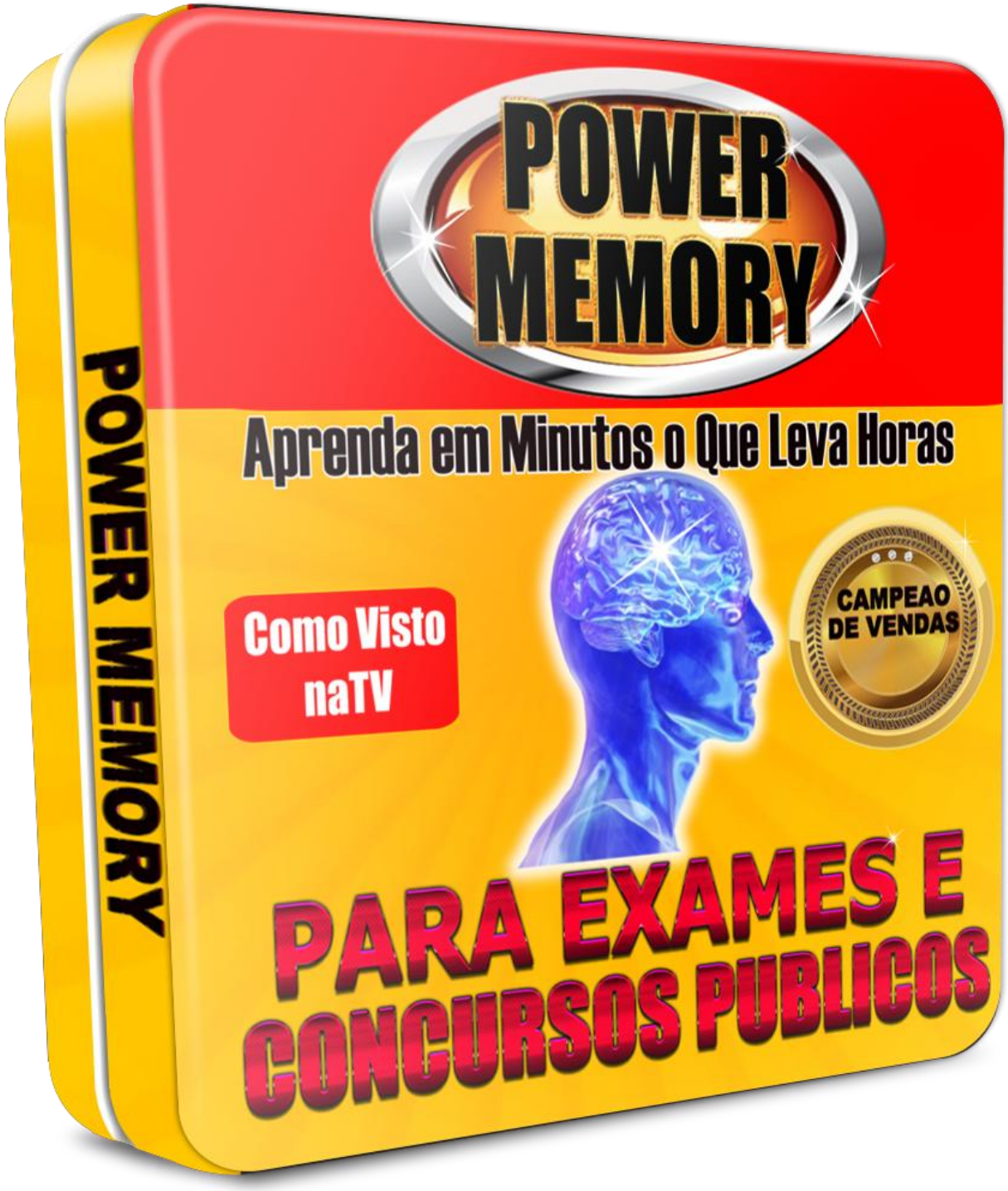


Dedicado a memória da minha amada esposa
Eneida Haya Itzipora bat Rosa Shoshana

POWER MEMORY®
MEMÓRIA PODEROSA

Robert Abraham: Telefax: 011-4117-5555 E 011-3061-2698
Visite também nosso Internet Web site: http://www.seminarios.com.br
Todos os direitos reservados para a American Seminars Ltda.. É expressamente proibida a reprodução ou duplicação fot-mecanizada de toda ou parte desta obra, sem permissão expressa da editora. Sujeitará o infrator, nos termos da lei número 6895 de 17/12/1980, às penalidades previstas nos artigos 184 e 186 do Código Penal, a saber: reclusão de 1 a 4 anos.

Caro/a amigo/a,

Obrigado por ter investindo no Power Memory®. Eu espero que você possa se beneficiar da experiência deste curso tanto como eu quando o criei. Esta apostila apresenta apenas um resumo das idéias desenvolvidas por mim. Você irá melhorar sua memória quando você fizer os exercícios mentais comigo. Além disso, você poderá alcançar grandes resultados quando você aplicar disciplina e resoluto às técnicas por mim ensinadas.

Para aproveitar melhor sua aprendizagem, você esta convidado a visitar nosso site da Internet *www.powermemory.com.br* e fazer Download* de pelo menos 3 brindes. Procure no site o botão: **"Clientes do Power Memory recebem GRÁTIS"** e digite a seguinte senha para entrar nesta área restrita: KING SOLOMON (use letras maiúsculas)

Você recebe Grátis:

- Aplicativo MindMan (mapeador mental) que você vai usar para destilar textos e memorizar livros inteiros, escrever redações, gerar idéias e muito mais. Este aplicativo é inteiramente Grátis!!.
- Mini dicionário "On Line" de ícones substitutos. Nele você achará vários ícones substitutos das palavras mais comuns encontradas em textos jurídicos.
- Modelos de mapas mentais sobre vários assuntos.

Nossa página da internet está sendo atualizada semanalmente, por isso sugerimos que você visite-nos periodicamente.

Também recomendamos os seguintes fontes:

1. O curso Calculadora Humana – realize cálculos mentais incíveis num pisacr de olho
2. O curso em DVD – Power Memory para Concursos.
3. O revolucionário curso de inglês e memorização para idiomas em geral - o Speedy English ®, Visite a página www.powermemory.com.br ou ligue 0xx11-4117-5555

Para você obter melhor aproveitamento é importante que você siga as lições e os exercícios dados exatamente no mesmo formato apresentado.

Desejo-lhe muito sucesso e um feliz aprendizado.

Robert Abraham

MAPA DO CONTEUDO DO CURSO

CD 1

Lado A
Introdução
Regras
História da memória
Prova de avaliação; analisando seu ponto de inicio.

Lado B
Conclusões da prova
Princípios da memória
Pensamentos com desenhos
Lembramos eventos com níveis emocionais marcantes e esquecemos eventos comuns
Lembramos de eventos que aconteceram conosco. Lembramos de desenhos com movimento com mais facilidade.
A regra da EDNA

CD 2

Lado A
Como vincular um par de informação
Enganchamento
A diferença entre associação e enganchamento
Exercícios de enganchamento 1 e 2

Lado B
Usos de técnicas de pares de informações para memorização de vocabulários estrangeiros.
Perguntas e respostas (exemplos de geografia)
Memorização de listas numéricas utilizando o método de pares de informação.
Criando arquivos mentais
A lista da vela
Memorizando uma lista de 20 objetos utilizando enganchamento entre a lista da vela .

CD 3

Lado A
Utilizando o método de vinculação para memorizar uma seqüência (lista) de palavras substantivas.
Revisando os elementos e os conectores entre as palavras.
Desenvolvendo a velocidade.
Memorizando uma seqüência (listas) de informações abstratas.
A história do charuto.

Lado B
Ícones substitutos, fonéticos e simbólicos.
Como criar os ícones fonéticos.
Criando listas alternativas “coluna B”
Regras para criação de ícones substitutos.
Exemplos de criação de ISF e simbólicos.
Memorizando uma lista alternativa de ícones substitutos.
Exercício para criar listas de palavras abstratas.

CD 4

Lado A

Viagem Mental.
Origens.
Criando percursos.
Criando a viagem do escritório.
Revisão do seu percurso ida e volta.
Criando seu ambiente virtual.
Exemplo de memorização utilizando o método “The Journey Method”.

Lado B

Revisão das obras de Jorge Amado.
Fitas brancas prontas para gravar.
Porquê você cria seu espaço de armazém antes de se preparar para qualquer prova.
Como criar viagens mentais “Macro e Micro viagens – O método da prancheta”
Usando viagens mentais para memorizar discursos.
Como memorizar textos utilizando o método do esqueleto.
Definindo textos.
Compactando e descompactando arquivos de textos
Palavras chaves – núcleos de idéias principais.
Exemplos de memorização de textos jurídicos com o método de esqueleto.
O entendimento dos seus textos é a chave principal para memorizá-los.

CD 5

Lado A

Memorizando números utilizando o método fonético para números.
O alfabeto fonético – os 10 sons fonéticos.
Famílias de sons fonéticos.
A lista de palavras ganchos.
Memorizando números de telefones.
Memorizando a tabela fonética de PG (palavras ganchos).Continuação lado B.

Lado B

Memorizando a tabela fonética de PG (palavras ganchos).
Memorizando a combinação de letras e dígitos.
Memorizando fórmulas (animação e montagem da fórmula em cima do percurso).
Memorizando listas ordenadas sem fim e um dicionário inteiro/ Impressionando seus amigos memorizando revistas inteiras.
Memorizando números enormes utilizando a combinação dos 3 métodos: de viagem mental, o método fonético e a técnica de vinculação.
Mais usos do método fonético.

CD 6

Lado A

Mapas Mentais – Arquivo compactado visual.
Os dois hemisférios do cérebro.
Whole Brain learning – Aprendizagem do cérebro inteiro.
Evitando o fenômeno de amnésia instantânea.
Criação de mapas mentais – regras gerais.
Explicação do exemplo do mapa mental de John F. Kennedy.
Benefícios dos mapas mentais.
Como memorizar informação para longo prazo utilizando o método de repetição cronometrada.

Lado B

Utilizando mapas mentais para escrever redações ou desenvolver e planejar projetos.
Como resumir livros inteiros utilizando mapas mentais.
Mais exemplos dos usos do método de esqueleto.
O método de viagem mental do corpo.
Regras de aprendizagem.
Esteja preparado.
Utilização de mapas mentais.
“Overlearn” (aprendendo demais).
Fazendo intervalos.

PARTE 1

ELEMENTOS BÁSICOS

CD N° 1

Regras gerais do curso:

1. Escutar aos CDs na seqüência de ordem.
2. Quando o palestrante disser “aperte o botão STOP”, você deve parar e fazer os exercícios indicados no CD e na sua apostila.
3. Faça intervalos de 10 minutos a cada 45 minutos. Nunca escute ao CD um após o outra sem um intervalo mínimo de 10 minutos.
4. Não use a caneta para fazer anotações, confie em sua memória.

Prefacio

Essa situação já deve ter acontecido com você, pelo menos uma vez na vida: você estava estudando para o vestibular ou mesmo para uma prova do colégio e de repente não se lembrava de mais nada. Com certeza, você ficou com uma dor de cabeça terrível e pediu a Deus uma mágica, uma poção capaz de fazer você se lembrar de absolutamente tudo que quisesse e na hora em que desejasse.

Bem, esse curso contém essa receita mágica que todos nós tanto esperávamos. Mas, você sabe que quando um mágico conta o seu segredo deixa de ser mágica. A partir de agora você vai aprender técnicas práticas e simples que vão ajudá-lo a memorizar tudo o que precisa saber para se dar bem no vestibular. A sua memória já é perfeita, o que você vai fazer agora é treiná-la.

As técnicas de memorização que você vai conhecer neste livro não são novas. Como veremos mais adiante, os romanos, os gregos e os judeus já utilizavam estas técnicas no passado. Infelizmente, quando a escrita foi inventada e todo este conhecimento poderia ter sido gravado em livros, muitas destas técnicas foram perdidas, até que foram redescobertas e redesenvolvidas já neste século.

É interessante dizer que as técnicas de memorização são chamadas de mnemônica. Esta palavra tem origem mitológica. Mnemoniza é o nome de uma deusa grega. Os romanos e os gregos costumavam utilizar técnicas de memorização para se lembrarem de discursos e dados estatísticos referente ao império. Estas exibições de boa memória eram utilizadas para impressionar as pessoas. Naqueles tempos, além do papiro, tabuletas de cera e pedras, existiam poucos instrumentos de escrita e a sociedade não conhecia o papel.

Cientistas do mundo inteiro divergem sobre qual o percentual da capacidade do nosso cérebro que realmente utilizamos. Uns falam em 2%, outros em 5%. De toda forma, é certo que usamos muito pouco a nossa mente e a principal causa disso é a falta de treinamento. Por não sabermos usar adequadamente a nossa memória e até por acreditarmos que é impossível guardar tantas coisas, é que recorrermos aos blocos de anotação, agendas de telefones e computadores. Anotamos tudo e deixamos nossa mente ainda mais preguiçosa.

Quando nascemos, recebemos um computador super potente. É surpreendente que nunca tenhamos conseguido um manual para utilizá-lo. Na medida em que crescemos, aprendemos muito pouco sobre as opções e recursos existentes neste computador. Como conseqüência, acabamos por usar somente uma parte muito pequena de sua vasta capacidade. Contudo, nunca é tarde demais para aprender e você pode começar agora mesmo.

Este curso será o manual de instruções de seu cérebro. É exatamente como um especialista em computador que chegou e mostrou-lhe como usar seu computador e quais as utilizações e aplicações intermináveis que você poderá fazer com ele. Trata-se do grande despertar da mente. Com este manual, você aprenderá como pressionar as teclas corretas e como comunicar-se com seu cérebro numa linguagem que ele possa compreender. Além disso, como conseguir a melhor performance do melhor computador do mundo: seu cérebro.

Em qualquer programa educacional, há uma *overdose* de técnicas ou motivação. Se, por exemplo, você tiver uma pessoa com um alto grau de motivação para aprender, mas se ela não detém a técnica, vamos acabar como um idiota muito motivado. A outra combinação é ter a técnica, mas não ter a motivação. Isto, novamente, resultará em nada, porque a pessoa não fará nada com suas técnicas. Neste livro, o leitor deve ter um grau igual de motivação e técnicas a fim de usufruir dos benefícios deste livro.

Uma outra boa analogia que descreverá melhor este cenário é chamada: "*A mosca batendo na janela*". Nesta analogia a mosca continuará a tentar sair pela janela, mas devido à falta de técnica (não tenta a porta lateral), ela continuará a fracassar. Neste curso, você receberá a técnica e a motivação. No entanto, você deve estar querendo aceitar a mudança e a menos que o faça, não conseguirá atingir os resultados desejados. Deixe-me perguntar, você está pronto para aceitar a mudança?

Você disse mudança? ... você quer dizer que terei que fazer alguma coisa diferente agora? Bem, se você quiser resultados, terá que aceitar mudar. Poderá ser difícil a princípio, mas uma vez você supere este obstáculo, verá que o novo modo de fazer as coisas compensará.

Mais tarde, na medida em que você continuar a escutar, será instruído a formar imagens, associações e a exercitar seu cérebro de uma maneira incomum. Esta é a mudança que você terá que aceitar porque estes não são métodos convencionais. Não obstante, você comprovará que, utilizando estas técnicas de memória, você se beneficiará a longo prazo. Você também aprenderá a importância de praticar estas técnicas. O mero conhecimento destas técnicas não assegurará uma memória superior; você perceberá rapidamente que sem a motivação e sem a prática, você poderá realizar muito pouco.

Power Memory não vai transformá-lo num campeão de memória da noite para o dia. A idéia principal, aqui, é que você aprenda como aprender. Você poderá revolucionar seu processo de raciocínio. Além disso, você perceberá que, se tivesse utilizado estas técnicas no passado, você poderia ter poupado a si mesmo muitas horas cansativas de estudo entediante. Você verá seu potencial ilimitado para relembrar informações instantaneamente. Este é o início de muitas realizações. Você será o ganhador. Simplesmente aplique estas técnicas e veja os resultados. É hora de abandonar todos esses pensamentos e dar início a uma nova fase de sua vida.

O MELHOR COMPUTADOR JÁ CRIADO

Em nossa era da tecnologia do computador, quem precisa de uma boa memória? Bem, a resposta naturalmente depende de cada um. Cinqüenta anos atrás, viajando de volta às épocas sem computadores ou televisões, as pessoas tinham que usar muito mais a sua memória e imaginação, posto que liam mais e constantemente formavam imagens em suas mentes. Nos anos dourados do rádio, quando as pessoas sentavam-se grudadas aos seus aparelhos, ouvindo uma narrativa, estavam criando a imagem da estória através dos olhos de suas mentes, como se estivesse acontecendo na frente de seus olhos verdadeiros. Hoje, contudo, temos muito pouca narrativa no rádio e o adulto médio lê somente um livro por ano. Isto se traduz em menos exercícios de formação de imagem, como uma forma de entretenimento ou estudo.

Nesta era de avanço tecnológico, a quantidade de informações dobra a cada 3 a 4 anos, as pessoas estão lendo menos. A televisão e os computadores de hoje estão mudando rapidamente o modo como pensamos e o modo como imaginamos as coisas. Um telespectador tem a imagem sem qualquer esforço; ele não tem que usar sua mente para formá-las. Em alguns dos jogos de realidade virtual, o mundo virtual logo tomará o lugar da nossa imaginação. Como conseqüência, estamos desenvolvendo uma preguiça mental que causa impedimentos ao cérebro. Esta preguiça mental, associada a algumas crenças auto-limitadoras, são os fatores principais da limitação do nosso potencial interminável de armazenamento de informações.

A televisão, multimídia e programas interativos de hoje, estão nos levando a usar nossos cérebros de maneira diferente. Conforme mencionado anteriormente, usamos menos a nossa imaginação. Alguns poderão argumentar que, de certo modo, usamos mais a nossa mente, ou falando em termos de informática, utilizamô-la para aplicativos diferentes, menos para a memória e para criatividade e mais para o processamento ou para aplicativos lingüísticos. Não se quer dizer que os computadores sejam todos ruins, mas, simplesmente, que a ênfase deve estar na integração dos dois juntos e em se ter confiança maior em nossa mente.

Algumas pessoas estão tão dominadas que desenvolvem fobias de informação. Considerando que a quantidade de informação no mundo está aumentando numa velocidade geométrica, alguns nem mesmo tentam lembrar-se, pois é mais fácil escrever ou digitar no computador (ou ditafone, calculadora de bolso, agenda eletrônica, etc.). Como conseqüência dos fatores acima, não tentamos lembrar. Na verdade, temos menos confiança em nossa memória do que antes. Por que tentar quando as alternativas são muito mais fáceis? Este livro o ensinará a ter confiança em sua capacidade de lembrar e você lembrará mais em menos tempo. Você exercerá menos esforço enquanto estuda, mas guardará o que for aprendido por muito mais tempo. Você receberá uma espécie de novo começo em sua mente e, desta vez, se espantará com a sua capacidade de aprender.

Escolhi o computador como uma boa analogia para descrever as semelhanças com nossa mente. A mente costumava ser o modelo para o computador, mas as coisas mudaram desde então. Quando você registra informações em seu PC, o computador tem que traduzi-las em sua própria linguagem de códigos, etapas e comandos. Se você comandar seu computador para realizar qualquer tarefa verbalmente (estou falando de um computador sem um sistema de reconhecimento de voz) seu PC não responderá aos seus comandos, porque não compreende a sua linguagem. Nenhum registro poderá ser

feito sem a utilização correta de uma linguagem que o computador possa compreender. Felizmente, os programas de computador traduzem os toques nas teclas ou os comandos de sua voz (se você por acaso possuir um) para a linguagem do computador. Um software de computador é um conjunto de comandos numa linguagem que o computador possa entender. Você se lembra dos primeiros computadores pessoais? Eles utilizavam um software que nos termos de hoje seria considerado como super lento. Da mesma maneira, nosso computador (a mente) pode beneficiar-se de um novo software. Você pode ver como o programa “Windows” supera o antigo programa “DOS”. Imagine o que sua mente pode fazer com um novo conjunto de comandos numa linguagem que possa compreender um novo software.

O mesmo processo acontece em nosso cérebro. Este entende diferentes linguagens. Com algumas destas linguagens, nossa mente sente-se mais fluente e o armazenamento de informação é muito mais fácil. Embora, com outras, a mente pareça ter mais dificuldades. Neste caso, o software que você estava utilizando está desatualizado e lento. O novo software, ou “operating Systems”, que lhe ofereço, o impulsionará para maiores realizações. Este curso é seu novo software (aplicativo). Ele possui um conjunto de comandos de computador e sua fluência com esses comandos permitirá que você armazene e recupere qualquer informação que queira.

Os cientistas estiveram argumentando ao longo das últimas décadas sobre o quanto de capacidade do nosso cérebro estamos realmente utilizando. Alguns dizem que usamos cerca de 2% a 5%, outras autoridades dizem que usamos menos ainda. Os cientistas estimam que o cérebro humano contenha várias centenas de bilhões de neurônios, 1023. Cada neurônio tem a capacidade de interagir com milhões de outros neurônios, criando assim combinações infinitas. Os cientistas acreditam que uma série de combinações de neurônios representa um pensamento. Com esta capacidade monumental, é uma pena não utilizarmos nossos cérebros de maneira melhor. É como ter um super computador, encostado, sem uso, em nossa sala de visitas.

Há um corpo considerável de evidência afirmando que, não apenas nossa memória é muito melhor do que já pensamos, ela é verdadeiramente perfeita e, com treinamento apropriado, poderíamos aperfeiçoar nossa habilidade para dominar qualquer campo do conhecimento.

Provavelmente, já aconteceu com você, enquanto estava na fila do banco. Você viu um de seus colegas de trabalho. Você o conhecia porque acabaram de ser apresentados na semana passada. Você conheceu o rosto, mas o nome sumiu da sua mente. É extremamente embaraçoso. Se for uma situação social, tudo bem, o problema é menor, mas se for um cenário de negócios, poderá custar-lhe caro. Dois dias mais tarde, às 11 horas da noite, enquanto você estava tomando um banho, o nome repentinamente surge não se sabe de onde. O que aconteceu aqui, você esqueceu o nome? Naturalmente que não, o fato é que você nunca o perdeu. Você, simplesmente, foi incapaz de recordá-lo quando necessário. A propósito, já lhe aconteceu de alguém chegar até você e dizer: “Ei, lembro do seu nome, mas esqueci do seu rosto.”?

Praticamente, todo mundo teve esta experiência de lembrar de repente das pessoas e de eventos do passado. Isto, provavelmente, foi ativado por um perfume familiar, o aroma ou o florescer de uma flor caseira. Enquanto visitamos o lugar em que crescemos, o cheiro do pão assando, ou uma antiga canção romântica, todas estas memórias em seus detalhes perfeitos começam a reaparecer. Elas nos fazem lembrar de

capítulos anteriores de nossas vidas. Esquecemos nosso passado? Evidente que não. Está tudo lá. Em livros posteriores, você aprenderá um método para que se chegue a um antigo passado perdido.

Imagine um arquivo com 10.000 nomes. Suponha que eu lhe pergunte acerca de um nome em particular, você provavelmente o encontrará em segundos. Suponha que eu pegue o mesmo arquivo e o esvazie completamente colocando tudo no chão. Se eu lhe pedir então para procurar o nome, quanto tempo levará para que você o encontre? .... Talvez horas. A mesma coisa acontece em nossa mente. Tudo que você precisa lembrar pode ser lembrado, desde que você arquive adequadamente. E se você não o fizer, estará perdido. Quando você estava tentando lembrar-se do nome de seu amigo no banco você estava verdadeiramente percorrendo seu arquivo mental, o nome estava lá, mas, simplesmente, havia sido arquivado errado.

BREVE HISTÓRIA DA MEMÓRIA

Trinta anos atrás, durante os anos sessenta, alguns psicólogos comunistas experimentaram várias formas de aumentar as capacidades das pessoas em memorizar informações e lembrar línguas estrangeiras. Eles usavam uma combinação de repetições bem cronometradas de informações acompanhada de uma música barroca. O sucesso foi inacreditável. Os estudantes que participavam do programa aprendiam uma língua estrangeira em apenas algumas semanas. Quando o comunismo acabou na Europa, o mundo ocidental começou a explorar essas técnicas. As desvantagens principais do programa Super learning - super aprendizagem - é que o programa requer um ambiente controlado acompanhado de música barroca.

Neste curso eu não vou discorrer sobre as técnicas de Super Learning, (você pode aprender como criar sua próprias fitas de Super Learning no meu curso Power Memory Phonics para Inglês e outros idiomas disponível no site da Internet da American Seminars www.seminarios.com.br) As técnicas de Super Lerning são técnicas Passivas, ou seja, o aluno apenas relaxa e escuta a matéria apresentada num ritmo controlado acompanhado com música barroca. As técnicas de Power Memory são todas técnicas ativas ou seja, técnicas que necessitam algum tipo de ação sobre a matéria mas sim sobre as últimas técnicas de aprendizagem acelerada. Usando as palavras do diretor do programa de Super Learning, Gregory Lousano, que disse: ***"Como um homem da ciência, eu devo concluir que a capacidade da mente do ser humano é muito além do que pensamos. Realmente, eu acredito que ela não tem limites. Quando estimulamos e disciplinamos uma mente mediana, podemos atingir inacreditável capacidade de aprendizagem."*** Essas foram as palavras do Dr. Gregory Lousano em suas conclusões sobre a capacidade e o potencial do ser humano. O que é ainda mais surpreendente é que algumas das maiores realizações mentais, por exemplo, a habilidade de memorizar muitas informações, discursos inteiros, obras literárias e mais, não aconteceram em nosso século, nem neste milênio, mas há mais de 2 mil anos atrás. O fato é que mentes com capacidades prodigiosas foram uma coisa muito comum, até o fim do século XV.

O que ocorreu no século XV que acabou com isto? O não aparecimento de pessoas com capacidades prodigiosas aconteceu em 1455, ano da invenção da prensa gráfica e o ano da publicação da Bíblia, de Johan Guttenberg. Nós devemos nos lembrar

também que os chineses inventaram uma forma de imprensa mais de 3 mil anos antes da imprensa de Johan Guttenberg, mas eles não usaram letras como na Bíblia de Johan Guttenberg, mas, com esta invenção, Johan Guttenberg encerrou a idade média que foi apelidada também de "A Idade Escura". Ele começou o período renascentista. O que aconteceu foi que a prensa moderna mudou tudo no mundo.

Primeira coisa: Ela estimulou a produção de papel, ela estimulou a distribuição de informação para as massas e o fato de que 50 cópias da Bíblia de Johan Guttenberg ainda sobrevivem é um bom testemunho. As implicações sociais são também enormes. O fato de você poder distribuir informação para as massas pode mudar também a mente das massas. Por exemplo, Martin Lutherking acabou com o absoluto controle da Igreja Católica quando ele pendurou nas portas da igreja suas reclamações e além disso, imprimiu cópias desta mesma página e distribuiu para milhares de pessoas. Desta forma a Inquisição não o pode prender e nem fazer nada contra ele porque ele possuía uma testemunha escrita de suas reclamações. Depois, suas reclamações foram traduzidas para vários idiomas e desta forma ele acabou com o domínio absoluto da Igreja Católica. Ele distribuiu informações para as massas, criando assim uma nova ramificação do Cristianismo.

As implicações intelectuais de produzir informações para as massas foram ainda mais profundas. Mas uma mudança dramática que os historiadores quase ignoraram foi a perda da capacidade mental de lembrar coisas! Até a proliferação da prensa a sabedoria tinha sido passada de geração para geração através da palavra falada. Apenas poucas pessoas, além dos monges e padres da Igreja, podiam ler e escrever. Além disso, além da Bíblia, quase não havia nada para se ler. Os cursos eram muito escassos e muito caros e, uma página, uma folha copiada de um curso poderia custar um dia de trabalho. Apenas os ricos possuíam cursos.

Em algumas vezes, um incêndio ocasional em alguma biblioteca da Europa era suficiente para aniquilar toda a sabedoria da época e todas as obras gregas e romanas. Obras religiosas selecionadas foram copiadas pelos monges e preservadas nos mosteiros, mas a maioria dos cursos foi perdida. A sabedoria preciosa de Arte, Matemática, Arquitetura, Medicina, Astronomia e outra mais importante ainda, a da História, foram perdidas para sempre.

Tudo o que relatei até agora não pode parecer tão importante até que você considere que, se você tivesse vivido naquela época, todo o seu saber sobre o seu mundo teria vindo através da palavra falada e das outras pessoas. Tudo o que você soubesse sobre governo, eventos, ciência, religião, negócios e história tinham de vir de memórias de outras pessoas. Atitudes locais, superstições e crenças religiosas aplicavam todas as informações e quando a informação era transmitida já havia sido analisada, filtrada e transmitida com todas aquelas atitudes e hipocrisias. Por este motivo é fácil entender por que a Idade Média não mudou o progresso do ser humano em quase 1.000 anos! Tão pouca objetividade existia que ninguém tinha motivação para mudar. Mas, naquela época quando a memória das pessoas era a única coisa que podiam ter, a capacidade mental daquelas pessoas tornou-se elevadíssima.

Segundo os historiadores daquela época existiam muitas pessoas com inacreditável capacidade de memória. Por exemplo, você sabe que, naquela época não havia jornais. Ao invés de jornais haviam pessoas profissionais chamadas ministrais - o que chamaríamos hoje Jornal Vivo - que eram os contadores de notícias. O papel deles

era de viajar de uma cidade para outra e contar as últimas novidades. Tudo era passado através da palavra falada. Estas pessoas tinham uma memória tão boa que eles poderiam ouvir um texto de 40.000 palavras - um curso - ou um jornal, como por exemplo o Estado de S.Paulo, apenas uma vez e repetir tudo, palavra por palavra! Ouvindo apenas uma vez! Mas até o fim do século XV, apenas 45 anos após a invenção da prensa, esta profissão desapareceu e foi substituída pela exata objetividade da palavra impressa.

É difícil imaginar e até acreditar que, em nossa época de explosão de informações, o que nós chamamos de memória fotográfica foi um fenômeno bem comum. Campeões de memória antigos, como Aristóteles, Cícero, Camilo realmente memorizaram toda a sabedoria coletiva do ser humano! Imagine uma pessoa capaz de memorizar todos os cursos escritos, por todos os homens, desde as obras gregas até o presente. Havia pessoas que possuíam esta capacidade. Hoje, este tipo de tarefa é impossível porque até 1990 a sabedoria coletiva do ser humano poderia duplicar a cada 7 anos. No ano 2.000 a sabedoria coletiva do ser humano poderá ser duplicada a cada ano.

A propósito, uma pesquisa no ano passado demonstrou que um brasileiro comum lê menos de 1 livro por ano. Você pode imaginar que um brasileiro mediano lê menos de 1 livro por ano, quando há uma explosão de informações? Como isto é possível? Lembre-se de uma coisa: as pessoas que terão sucesso na vida serão aquelas que souberem integrar milhões de informações. Um livro por ano não é suficiente. Voltando ao passado, uma daquelas pessoas que memorizou a sabedoria coletiva do ser humano, chamava-se Marcus Tilius Cícero, conhecia todos os nomes completos de todos os cidadãos de Roma! Você pode imaginar o poder político que ele tinha? Ele memorizou todas as obras gregas e tinha habilidade de discursar durante mais de 6 horas dizendo, palavra por palavra, sem nenhuma anotação. Cícero e vários outros campeões de memória antigos usaram vários métodos de aprendizagem. Alguns destes métodos foram perdidos porém, um método que sobreviveu é chamado Teatro da Memória - em inglês, Memory Theater. Um outro nome para este método é "Viagem Mental" que vamos aprender em seguida.

Por que eu relatei tudo isto? Porque se estas pessoas do passado podiam fazer tudo isto, e se a habilidade de memorizar tantas informações era tão comum, pode nos servir como um exemplo do que o ser humano pode atingir em nossa época, ou seja, hoje temos, geneticamente, todas as habilidades para fazer a mesma coisa! Você poderia dizer "naquela época as pessoas eram geneticamente diferentes", não! Elas eram pessoas também e a única diferença é que naquela época elas estimularam mais sua memória do que nós fazemos hoje. Hoje o ser humano tem basicamente uma preguiça mental que é uma coisa comum e natural considerando a enorme quantidade de informações. Há pessoas que desenvolveram uma fobia em aprender porque elas estão totalmente esmagadas pela quantidade de informações que existe.

Com treinamento e crença em sua habilidade você pode fazer qualquer coisa. Repetindo as palavras do médico húngaro Gregory Lousanov: “A capacidade da mente do ser humano não tem limites. Quando estimulamos e disciplinamos uma mente mediana podemos atingir uma inacreditável capacidade de aprendizagem”. Isto é exatamente o que eu desejo fazer nas próximas lições: estimular e disciplinar nossa mente. Boa sorte.

As técnicas de memória não são novas, como veremos, os romanos, os gregos e os judeus utilizavam estas técnicas no passado. Infelizmente, quando a prensa foi inventada, muitas destas técnicas foram perdidas, até que foram redescobertas e redesenvolvidas em nosso século.

Os judeus eram também conhecidos pela informação de transferência verbal, uma forte tradição oral foi passada de uma geração para a outra, até que foi finalmente estabelecida por escrito no século II. Há relatos específicos nos quais há a menção de sábios destacados que tinham uma memória surpreendente e que poderiam recitar o código judeu inteiro e seu significado (mais de 30 volumes). Considerando a atenção inflexível para a precisão é extraordinário que tantos textos tenham sido preservados, não obstante estas técnicas de memorização tenham sido também perdidas, principalmente devido aos procedimentos.

É difícil dizer quando o conceito da memória foi abordado pela primeira vez. Poderia ter sido quando a própria palavra foi introduzida no vocabulário básico de qualquer cultura. Não obstante, os gregos realmente enfocaram esta questão e a transformaram em estudo e em arte. Os gregos são, provavelmente, aqueles que tinham a maioria dos dados registrados. Os grandes pensadores como Aristóteles e Platão, no século IV antes de Cristo, Herófilo no século III antes de Cristo, Diógenes de Apolônia no século V, Promenades no VI. Todos estes pensadores falaram sobre o assunto. Parmênides dizia que a memória é clara ou escura, fria ou quente, e na medida em que fosse mantido o equilíbrio, não ocorreria o esquecimento e vice-versa. Diógenes de Apolônia sugeriu que a memória era um processo que produzia ar no corpo humano e, na medida em que este ar permanecesse sem ser perturbado, a memória seria mantida.

Platão mencionou a hipótese de que nossa memória se parecesse com uma tabuleta de cera e as impressões eram feitas na mesma do mesmo modo que as memórias deixam sua impressão em nossa mente. A propósito, a memória para os gregos e muitos de seus seguidores, representava uma noção muito obscura quanto a onde estava sua localização. Não estava colocada em nenhum órgão em particular. Invariavelmente, aquelas impressões em cera são mantidas até que sejam desgastadas com o tempo. Criar a superfície serena parecia com o que chamamos de esquecimento, isto representava o aspecto oposto do mesmo processo.

Aristóteles foi o primeiro pensador conhecido a introduzir as técnicas de associação como um auxílio para a memória. Além disso, ele acreditava que o coração era responsável pelo processo de raciocínio e dentre suas outras funções, o coração era responsável pelo fluxo sangüíneo. Esta conexão o levou a acreditar que a memória estava conectada ao movimento do sangue e quando o fluxo sangüíneo ficava mais lento com a idade a memória também se tornava mais lenta.

Herófilo acreditava também que o coração era o órgão primário em sua função de raciocínio. Ele ainda oferecia um motivo para a superioridade humana sobre os animais. Ele acreditava que a memória, o sistema nervoso e o alto número de vínculos no cérebro eram as razões principais para a superioridade do homem sobre o reino animal.

A contribuição dos romanos para a memória foi, principalmente, no vislumbre de técnicas mnemônicas. Eles foram os primeiros eruditos conhecidos a introduzir a técnica de ligação e as técnicas de sala romana, que eram uma expansão do antigo sistema de lugares geométricos grego. Sobretudo Cícero que viveu no primeiro século antes de

Cristo e Quintiliano que viveu 100 anos mais tarde, durante o primeiro século depois de Cristo.

A influência da Igreja no mundo ocidental foi sentida por cerca de 1.500 anos. O grande médico Galeano no segundo século depois de Cristo, achava que as atividades mentais, incluindo a memória, estavam localizadas no cérebro, como seus colegas gregos e romanos ele também acreditava que a memória e o processo mental fossem parte da ordem inferior dos espíritos dos animais. Ele presumiu que estes espíritos eram fabricados pelo cérebro e empurrados para o corpo através do sistema nervoso. Logo depois, suas idéias foram amplamente aceitas e tornaram-se parte da doutrina da igreja. Santo Agostinho, que viveu no século IX depois de Cristo, acrescentou que a memória era parte da função da alma e que esta última estava localizada no cérebro.

Durante o século XVIII, um pensador chamado David Hartly tinha desenvolvido a teoria vibratória da memória. Influenciado pela teoria da partícula de Newton, ele sugeriu que a memória é um padrão de vibrações. Estas vibrações quando interagem com a sensação familiar criam uma vibração diferente, criando assim um traço de memória. Estes pensadores complexos e outros, tais como Zanotti que foi o primeiro a sugerir uma conexão entre a atividade elétrica e as funções do cérebro, haviam estabelecido os fundamentos para os pensadores de hoje.

George Procheska, um fisiologista Czech finalmente rejeitou as idéias da idade antiga de espíritos animais, pois não tinham base científica e não havia evidência para apoiá-las. Uma outra teoria importante foi apresentada neste século por Pierre Florens, um fisiologista francês, que dizia que a memória está localizada virtualmente em qualquer lugar no cérebro e este atuava como um todo. Esta teoria do século XIX parece uma teoria recente que sugere que o cérebro age como um holograma. Se você pegar uma fotografia holográfica de um vaso e fragmentá-la em pedaços, se você pegar um pedaço e olhar para ele, ainda será capaz de ver o vaso, cada pedaço agindo como uma mini cópia da imagem original.

O cientista britânico David Bohn argumenta que cada célula do cérebro age como um minicérebro, exatamente como o modelo holográfico. Este processo está ocorrendo no nível molecular ou atômico.

Este modelo holográfico do minicérebro poderia explicar as memórias de homens de memória famosa do passado, tais como o mnemonista russo de nome Shereshevsky. Leslie Welch, Professor Atiken, Ireno Funes, Matteo Ricci e outros mais. Este modelo pode explicar também as memórias perfeitas em sonhos e os experimentos mais selvagens do Dr. Penfield com craniotomias (remoção da parte do cérebro como um meio de controlar os ataques epiléticos). Nestes experimentos, os cérebros dos pacientes eram estimulados eletricamente e isso disparava uma recordação extremamente nítida de experiências passadas.

Eu lhe dei motivação suficiente e espero que impulsione a tentar as técnicas de memorização descritas neste livro e em outros. Desejo que você tire plena vantagem das possibilidades e as aplique a qualquer campo em que você esteja aprendendo. Você perceberá as vastas possibilidades para as quais sua memória poderá ser utilizada. Basta de motivação, vamos às técnicas.

A NOVA ERA DO DESENVOLVIMENTO DA MEMÓRIA

Estas técnicas secretas foram o resultado de anos de pesquisa, prática, teste e modificação. Até um bom tempo atrás, estes métodos eram exclusivamente conhecidos por alguns poucos. Você não poderia aprendê-los na escola e não conseguiria encontrar livros abrangentes sobre o assunto. Ainda mais escassos eram os cursos de memorização existentes no mercado. Eram, basicamente, superficiais e abordavam um aspecto muito restrito da memorização. Power Memory enfatiza a aplicação de técnicas de memorização para exames em geral, Vestibular, concursos públicos, faculdades e estudo em geral.

Power Memory apresenta soluções aos problemas dos alunos. Os alunos estão enfrentando enormes problemas enquanto estudam para os exames, tais como, ansiedade, nervosismo, falta de concentração e falta de confiança. Uma frase comum dentre os alunos é: “Não posso agüentar mais. Minha cabeça está explodindo. Não consigo colocar mais informações dentro do meu cérebro”. Bem, você pode, e irá! Você pode estudar sem esforço e por menos horas e será capaz de absorver tanta informação quanto for necessário, ou seja, se você ler este livro e aplicar os métodos secretos aqui descritos.

Até agora, o conhecimento aqui contido era conhecido somente por alguns poucos que possuíam esta vantagem injusta. Se você for um aluno médio ou abaixo da média, as técnicas aqui descritas permitirão que você chegue a uma graduação superior e se você for um aluno A, agora poderá aprender e ter uma vida mais fácil. O problema, até agora, não era que a matéria fosse difícil ou o professor não fosse bom, mas você não estava sendo ensinado corretamente. Você poderá ensinar qualquer coisa a qualquer um, desde que saiba como fazê-lo. Os métodos aqui descritos são testados e experimentados, não só por pessoas inteligentes, mas por pessoas normais, comuns, alunos abaixo da média, pessoas com incapacidade de aprendizado, com dislexia e baixo Q.I.. Mesmo alunos cegos que experimentaram estes métodos foram capazes de dobrar seus resultados nos testes.

Quando você estiver terminando meu curso, estará consciente da necessidade de melhorar suas técnicas de aprendizado. Isto lhe dará o poder de seguir em frente, praticar e aplicar o que aprendeu. Antes de sentar e estudar qualquer matéria, tente adaptar as técnicas que aprendeu aqui aos seus estudos. Poderá levar uma hora de preparação para uma sessão de aprendizado, mas esta hora realmente poupará horas de frustrações.

Mais tarde, descreverei alguns métodos de memorização que tornarão sua vida muito mais fácil. Estes métodos necessitam de algum aprendizado consciente e prático mas, uma vez dominados, você aprenderá qualquer matéria com facilidade. Nunca fracassará em qualquer dos seus testes e a recompensa acrescida é que você gozará de uma vida livre, surpreendendo seus amigos com suas habilidades.

Em qualquer programa educacional existem três elementos que realmente fazem com que o programa funcione:

1. **O primeiro elemento é o nível de motivação do aluno.**
2. **O segundo elemento é o nível das informações práticas oferecidas a este aluno.**
3. **O terceiro elemento a vontade do aluno a aceitar mudanças**

Numa escala de 1 a 10, onde seu nível de motivação está nesta escala?

Se, por exemplo, você tiver uma pessoa com um alto grau de motivação para aprender, mas se ela não detém a técnica, vamos acabar como um idiota muito motivado. A outra combinação é ter a técnica, mas não ter a motivação. Isto, novamente, resultará em nada, porque a pessoa não fará nada com suas técnicas. Neste curso você deve ter um grau igual de motivação e técnicas a fim de usufruir dos benefícios deste curso.

Acredito que você esteja bem motivado para aprender. Veja, você pagou por este curso, não pagou? Então vai concordar comigo de que não basta apenas motivação para aprender. Já falamos sobre isto. Quando você dá motivação demais e não dá técnicas suficientes a motivação acaba.

Posso dar um exemplo que ilustra isto: Uma empresa contratou um professor de vendas para ensinar aos vendedores como vender. Este treinador deu aos alunos muita motivação, fez as pessoas "subirem nas mesas" e gritar "Somos os melhores vendedores" e afirmar tudo várias vezes. Quando o palestrante concluiu seu programa, duas ou três semanas após, as vendas voltaram ao normal. O diretor da empresa reclamou que simplesmente as vendas haviam voltado ao mesmo nível de antes e até haviam piorado.

Qual a conclusão deste exemplo? É bem simples. Não basta motivação para realmente passar nas provas. Por este motivo este curso é diferente dos cursos que já foram escritos sobre provas em geral , que apenas dão as dicas motivacionais de como passar nas provas. Eu dou os detalhes práticos, passo a passo, de como aprender para as provas. Neste curso você vai "aprender como aprender" e como resultado destas técnicas ensinadas aqui você vai economizar horas de estudo e tornar a sua aprendizagem eficiente.

Peter Drucker, um especialista em gerenciamento nos Estados Unidos, disse uma coisa interessante: Ele afirmou que 1 minuto de planejamento economiza 5 minutos de execução. Em outras palavras, 1 minuto de planejamento vai economizar para você 5 minutos de execução. Aqui você tem 500% de retorno sobre seu investimento! 500% por cento! Não vale a pena você investir este tempo para realmente economizar 5 vezes este tempo? Claro! A beleza do POWER MEMORY é que quando você aprende as técnicas, você não vai economizar 500% vai economizar muito, muito mais. Você vai aplicar este material e estas idéias pelo resto de sua vida, economizando muito mais que estes 500% de execução.

Por que eu estou contando tudo isto para você? Porque eu quero que você realmente pegue este curso e trabalhe com ele. Meu objetivo é faze-lo alcançar um nível de aprendizagem de modo que tudo se torne uma coisa automática. O que eu pretendo dizer com isto - nível de aprendizagem automática? Nível de Aprendizagem Automática é o nível em que você faz mais de uma coisa ao mesmo tempo, por exemplo: Quando você dirige seu carro agora e já tem sua carta de motorista há mais de um ano, você chegou a um nível de aprendizagem automática; você não precisa pensar sobre o freio, você não precisa pensar quando é preciso mudar a marcha, porque tudo é automático.

Não só isto. Além de tudo isto que você pode fazer ao dirigir você pode fazer outra coisa ao mesmo tempo, ou seja, você pode dirigir o carro e xingar outros motoristas ou pode ler as placas, ou ler os out-doors ou comer alguma coisa, ou falar ao celular (“ganhando” uma multa). Tudo isto enquanto dirige. Este é o nível de aprendizagem automática, ou seja, quando sua aprendizagem é tão automática que você não precisa pensar. Eu quero que você atinja este nível, o de fazer duas coisas ao mesmo tempo. Porém, se você comparar isto com os primeiros seis meses em que você estava dirigindo, você não estava dirigindo seu carro; você estava se “ Mirando” seu carro porque você estava pensando sobre cada passo da maneira como você dirige.

Eu não quero que você pare neste nível; eu quero você ultrapasse este nível. Quero que você chegue ao nível de "Piloto Automático". Quando você fizer isto, você vai atingir dois objetivos principais.
O primeiro objetivo - você vai aprender em minutos aquilo que antes precisava de horas, economizando muito tempo.

O segundo objetivo - você vai aprender coisas que no passado você achava impossível aprender. Este curso vai quebrar as barreiras de sua memória, vai liberá-lo e deixá-lo com confiança em sua habilidade e capacidade para que você aprenda qualquer coisa.

Este tipo de crença auto-limitadora pode impedi-lo de tentar ser melhor. Você, provavelmente, já viu um treinador de elefante no circo, prendendo o seu grande elefante a uma pequena vareta no chão. Este grande elefante pode livrar-se facilmente, retirando a vareta do chão, mas ele nem sequer tenta. Evidentemente, este elefante tem uma crença auto-limitadora, pois foi treinado desta maneira. Quando ele ainda era um bebê elefante muito jovem, foi preso a uma pequena vareta no chão. Alguma vez que ele tenha tentado livrar-se, fracassou. O elefante continuou a tentar até que, finalmente, desistiu. Muito rapidamente, percebeu que não havia meio pelo qual pudesse livrar-se. O bebê elefante adaptou sua crença e parou de tentar. Ele cresceu com esta crença que o mantém preso àquele pequeno poste no chão até hoje. A mesma crença auto-limitadora pode afetar o modo pelo qual você se relaciona com sua memória. Você tem uma memória perfeita exatamente agora. Não há limite para a sua capacidade de aprender, sua memória simplesmente precisa ser treinada.

Uma outra boa analogia que descreverá melhor este cenário é chamada: “A mosca batendo na janela”. Nesta analogia a mosca continuará a tentar sair pela janela, mas devido à falta de técnica (não tenta a porta lateral), ela continuará a fracassar. Neste curso, você receberá a técnica e a motivação. No entanto, você deve estar querendo aceitar a mudança e a menos que o faça, não conseguirá atingir os resultados desejados. Deixe-me perguntar, você está pronto para aceitar a mudança?

Numa escala de 1 a 10, onde seu nível para aceitar mudanças?

Você disse mudança? ... você quer dizer que terei que fazer alguma coisa diferente agora? Bem, se você quiser resultados, terá que aceitar mudar. Poderá ser difícil a

princípio mas, uma vez que você supere este obstáculo, verá que o novo modo de fazer as coisas compensará.

Mais tarde, na medida em que você continuar a escutar será instruído a formar imagens, associações e a exercitar seu cérebro de uma maneira incomum. Esta é a mudança que você terá que aceitar porque estes não são métodos convencionais. Não obstante, você comprovará que, utilizando estas técnicas de memória, se beneficiará a longo prazo. Você também aprenderá a importância de praticar estas técnicas. O mero conhecimento destas técnicas não assegurará uma memória superior; você perceberá rapidamente que sem a motivação e sem a prática, poderá realizar muito pouco.

Se seu nível de flexibilidade mental é baixo, você não irá aproveitar os benefícios deste curso. Mas se você é flexível a aceitar mudanças, novos horizontes irão se abrir, novos caminhos e novas oportunidades irão surgir. Você irá quebrar todas as barreiras mentais e sentir o poder e a independência da sua capacidade de atingir qualquer objetivo de sua vida.

Por que estou contando tudo isto para você? Para prepará-lo mentalmente para os desafios das próximas lições. Eu vou pedir nas próximas lições que você faça coisas ilógicas. Vou pedir que você crie desenhos extraordinários e pensando o contrário de sua vontade. No início alguns exercícios irão parecer muito estranhos e até mais lentos, mas você precisa se disciplinar e seguir o programa. É a mesma coisa quando uma pessoa começa suas aulas de datilografia. Na primeira semana é muito mais fácil usar o modo antigo de datilografar - datilografar com dois dedos. Mas, nas primeiras aulas você provavelmente reclama que é muito mais fácil e mais rápido usar o modo ultrapassado de qualquer iniciante - dois dedos. Se você reclamar para sua professora, ela dirá: No começo é sempre assim, sempre difícil, mas para você passar à frente dez passos, você precisa ir para trás um passo pelo menos.

Isto é exatamente como eu estou lhe dizendo que irá acontecer. Algumas das técnicas que você irá encontrar parecerão lentas e ineficientes, mas isto é assim apenas no começo. Mas quando você aperfeiçoa e pratica estas técnicas, começa a liberar sua memória poderosa. A mudança do desempenho é dramática.

O mundo está mudando. Nós estamos atravessando uma grande revolução, na mesma escala da revolução industrial, na mesma escala da revolução agrária, na mesma escala de qualquer outra revolução, e esta revolução é mundial. As pessoas que irão sobreviver e ter sucesso na vida no início do próximo século serão aquelas que souberem como dominar, manipular e extrair informações muito rapidamente. Se você não souber como fazer isto vai ficar para trás. A grande mudança na sua vida acontecerá quando você entender que é capaz de aprender e assimilar qualquer assunto, sobre qualquer objetivo desejado. Isto significa que você não tem limites sobre o que você quer ser ou fazer na sua vida. A única coisa que você tem que fazer, é: primeiro, decidir qual é seu objetivo e segundo, decidir o que é necessário para aprender a atingir este objetivo. Terceiro, começar a alcançar este objetivo através da aprendizagem e assimilação de novos assuntos.

As pessoas que sobreviverão e terão sucesso no futuro, no próximo milênio serão pessoas que souberem como integrar e assimilar quantidades enormes de informações. Meu amigo, isto requer boa memória. Existe uma lei chamada Lei da Complexidade Integrada. Esta lei foi expressa há alguns anos atrás por um especialista americano

chamado Brian Tracy que chamou esta lei de "Law of Integrated Complexity". Esta lei simplesmente diz: ***As pessoas que terão progresso em qualquer organização ou na sua vida ou em qualquer hierarquia serão pessoas com habilidade para integrar informações de vários campos e assimilar estas informações.*** Esses tipos de pessoas vão ter sucesso. Em outras palavras, se você quer realmente ter sucesso no futuro, a regra de "saber mais e mais sobre menos e menos" não funciona mais, ou seja, qual a definição de especialista? Especialista é uma pessoa que sabe mais e mais sobre menos e menos. Hoje, isto não basta. Futuramente, quem terá sucesso será aquela que sabe mais e mais sobre mais e mais e para conseguir esta tarefa, você tem que ter uma boa memória!

Neste curso eu gostaria de compartilhar com você as técnicas comprovadas de memorização e aprendizagem realmente aceleradas que lhe ajudarão a atingir este sucesso. Você fará isto através de lições dinâmicas no curso. Porém, você sabe que existe um ditado que diz: Antes de fazer alguma coisa sempre existe outra coisa que você deve fazer antes. Vou repetir esta frase: Antes de começar qualquer coisa você precisa sempre fazer outra coisa.

O que precisamos fazer antes são duas coisas: primeiro, estabelecer os objetivos do curso e segundo, aprender as regras básicas para trabalhar com este curso, regras básicas para melhor aproveitamento do curso.

Vamos falar sobre os objetivos. Nosso primeiro objetivo é simplesmente aumentar a capacidade de memorizar mais informações em menos tempo, ensinando maneiras de memorizar e assimilar qualquer tipo de informação - concreta ou abstrata.

O segundo objetivo do curso é aumentar sua auto-estima e confiança em sua capacidade e habilidade em aprender ou lembrar qualquer coisa.

O terceiro objetivo é providenciar ferramentas e mostrar o caminho certo de como continuar com este programa porque todo mundo sabe que qualquer programa de treinamento começa a funcionar apenas quando o programa termina, ou seja, após ler este curso, você precisa continuar aperfeiçoando as técnicas e eu espero que você não seja mais o mesmo após a prática das instruções deste curso. Lembre-se de uma coisa: Nada acontece sem esforço ou sacrifício.

A melhor maneira de montar um cavalo é na direção que ele já está andando.
A direção que nossa mente já esta "andando" é com desenhos. O sistema operacional da nossa mente é pensar com desenhos.

A melhor parte é que, quando você começar a aplicar as técnicas de Power Memory, irá perceber que a aprendizagem não pode ser uma coisa chata, difícil ou aborrecida, mas pode ser agradável, legal e além de tudo fácil.

Estas técnicas funcionam e já funcionavam desde a antiga história do ser humano. Estas técnicas de memória não são novas, elas têm história muito antiga, desde os Assírios, Judeus, Gregos, Romanos, até hoje. No próximo capítulo farei um resumo da história da memória antiga.

PRINCÍPIOS BÁSICOS DA MEMÓRIA

O que nós lembramos e o que esquecemos. Neste capítulo vamos falar sobre alguns elementos que irão demonstrar o que nós lembramos e como lembramos. A primeira regra da memória é que nós pensamos de acordo com desenhos com muito mais facilidade do que com conceitos. Para ilustrar esta regra farei uma provinha para você.

Vou te dar dez palavras para memorizar. Você está pronto? A primeira palavra é BANANA, a próxima é SER, a próxima é SECO, a próxima é VERDADEIRO, a próxima é TEMPO, a próxima é CENTRO, a próxima é ESTIMAR, a próxima é SAUDÁVEIS, a próxima é CORAJOSO e a última é Bill Clinton.

Vamos verificar quantas palavras você conseguiu lembrar: Minha experiência demonstrou algo interessante. Quase todo mundo se lembrava da primeira palavra e quase todo mundo se lembrava da última palavra. Poucas pessoas se lembravam das palavras do meio. Qual a conclusão deste exercício? É simples.

- **Conclusão n°. 1 –**

temos tendência a lembrar desenhos, símbolos com muito mais facilidade do que palavras abstratas.

- **Conclusão n°. 2 –**

temos tendência a lembrar de coisas que estão no início e de coisas que estão no final.

- **Conclusão n°. 3 –**

temos dificuldade de lembrar (e até esquecer) palavras abstratas.

Vamos utilizar estas três conclusões posteriormente para melhorar nossa memória. Lembre-se de uma coisa: Se sabemos qual é a tendência natural do ser humano, vamos usar esta tendência natural em nossa vantagem.

Por exemplo, o fato de podermos nos lembrar do que está no começo e do que está no final com muito mais facilidade é usado pelos artistas ou pelos professores. Por exemplo, se um artista faz um show, você pode notar que a melhor canção está no começo e a melhor canção também está no final. No meio, não importa, ele pode colocar lixo. Porque quando todos saem do show dizem "Legal!" porque todos se lembram do final; é uma tendência natural. Nós vamos usar esta tendência natural em nossa aprendizagem, como você verá no futuro.

A segunda conclusão deste exercício foi a de que temos tendência de lembrar objetos concretos e de esquecer palavras abstratas. Por que isto acontece? Por que nossa memória tem tendência de esquecer palavras abstratas e lembrar de desenhos? A resposta é simplesmente a de que nossa mente tem mais facilidade de trabalhar com desenhos do que com conceitos.

Por que isto acontece? Para entender porque isto acontece, eu preciso explicar como funciona nossa mente. Os cientistas e especialistas atualmente estão ainda pesquisando nosso cérebro, especialmente nos últimos anos, através do MRI - um equipamento chamado Magnetic Ressonance Imaging. Através deste aparelho os cientistas podem ver o que acontece dentro do nosso cérebro quando ele pensa.

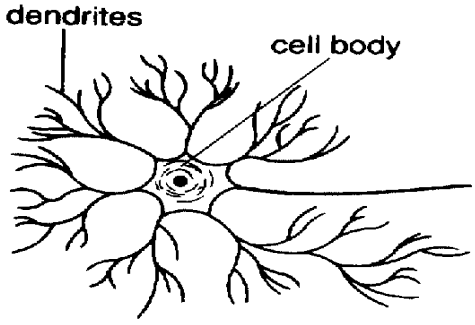
A conclusão destes cientistas foi bem simples. Em nossa mente, o processo do pensamento é um processo eletroquímico que envolve movimentos de correntes de

eletricidade dentro do nosso cérebro. Essa corrente elétrica que existe em nossa mente pode ser fraca ou pode ser forte. O que determina mais memória é mais fluxo e além do fluxo, também mais intensidade.

Como nós podemos intensificar este fluxo de movimento de eletricidade dentro do nosso cérebro? A resposta é: Criando desenhos em nossa mente. Segundo um especialista inglês chamado Tony Buzan, em nossa mente há mais de 100 bilhões de células. Um fato interessante é que cada célula está ligada ou interligada com 20 mil outras células.

As permutações e combinações possíveis entre 100 bilhões e cada célula com 20 mil outras células, chegam a um número enorme que é maior do que o numero das moléculas no universo inteiro, ou seja, nosso cérebro tem capacidade de criar conexões infinitas dentro do mesmo espaço, mostra também a diferença entre uma pessoa inteligente e uma pessoa não tão inteligente.

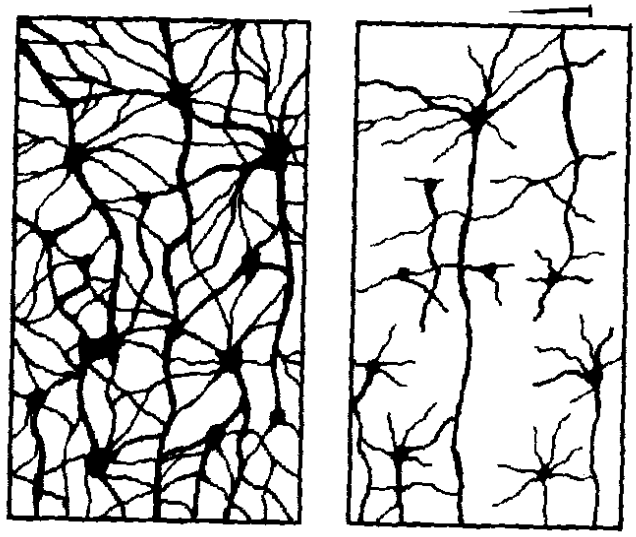
100,000,000,000 X 20,000 = 2000,000,000,000,000



BRAIN CELL

Se você pegar, por exemplo, o cérebro de Einstein, irá descobrir uma coisa interessante. O cérebro de Einstein era diferente dos outros cérebros num aspecto simples: Ele tinha muito mais conexões entre as células cerebrais do que um cérebro comum. Veja o diagrama na apostila. Portanto, entender o processo do pensamento é um mistério que todos os cientistas especialistas em cérebro estão tentando resolver. Mas eu vou dizer de uma forma bem geral qual a conclusão a que eles têm chegado: A conclusão a que se chegou foi a de que o processo de pensamento é um processo de criação de conexões entre células, entre neurotransmissores cerebrais, entre neurônios através de neurotransmissores cerebrais.

Regiões cerebrais: Esquerda- Cérebro com conexões ricas entre as células Direita: Região cerebral com poucas conexões



Quanto mais vivo e detalhado o desenho que você cria em seu cérebro, quanto mais fácil de lembrá-lo

O PENSAMENTO É UM PROCESSO ELETRO-QUÍMICO

Quando você assiste TV, cada desenho é composto de 450 linhas de vídeo; em outras palavras, 450 linhas que compõem um desenho. Se você pegar uma lente e colocar sobre a TV ou computador, você vai perceber que cada região é composta de muitos pontinhos pequenos com cores diferentes, ou seja, criando um processo de criação de lineares em pontos pequenos, chamados em inglês de "pixels". Quando você combina todos estes pixels você cria um desenho. Isto é exatamente o que acontece dentro do nosso cérebro. Porém, ao invés de pixels, nós temos neurônios, células cerebrais, ou seja, dentro da sua mente você possui uma tela e esta tela é tridimensional, não bidimensional como na TV que apresenta as imagens em duas dimensões. No cérebro você tem três dimensões e esta tela cria desenhos através de combinações de milhares e milhares de células. A definição do desenho que você pode ver depende de quantas células você usa.

Explicando melhor, imagine uma laranja. Agora imagine que esta laranja está na frente do seu nariz. Esta laranja está cobrindo a maior parte da tela que é seu campo de visão. Se você colocar esta laranja dois metros afastada, ou dois centímetros de seus olhos, isto muda muito a quantidade de pixels que criam esta laranja, ou a quantidade de neurônios que criam este desenho. Ou seja, quanto maior ou mais próxima estiver a laranja, mais neurônios ela ocupará dentro do seu cérebro. Quanto menor ou mais distante estiver a laranja, menos neurônios ela ocupará dentro do seu cérebro. Isto é, quanto maior o desenho que você cria, mais neurônios ele envolverá dentro do seu cérebro.

Quanto maior o tamanho do desenho e os movimentos do desenho que você cria em seu cérebro, quanto mais fácil de lembrá-lo

Sabendo que nosso pensamento é um processo eletroquímico, podemos concluir que, quanto mais neurônios forem envolvidos na criação do desenho, maior será a reação eletroquímica dentro do nosso cérebro. Por este motivo, nosso cérebro tem mais tendência de lembrar coisas de tamanhos maiores ou exageradas do que coisas pequenas. Vamos falar sobre isto mais adiante, mas, como regra geral, nossa mente tem mais tendência em gravar coisas que ocupam mais neurônios do que coisas que envolvem menos neurônios.

Isto também explica porque nossa mente tem mais facilidade em lembrar substantivos com mais facilidade do que conceitos, porque, por exemplo, se eu falei laranja, sua mente pode criar, com facilidade, uma laranja, simplesmente usando estes mesmos neurônios mencionados anteriormente para criar o desenho da laranja.

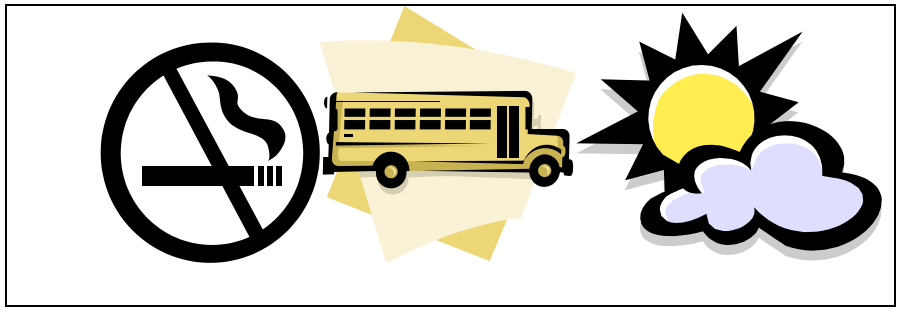
Porém, quando eu mencionei o conceito VERDADEIRO - VERDADE sua mente irá procurar um desenho que simboliza VERDADE. Ela não vai achar. Ela pode encontrar vários desenhos aproximados, mas desde que você não tenha um desenho para simbolizar isto, ela vai esquecer esta palavra imediatamente. Posteriormente vamos aprender como criar em cores mentais as palavras abstratas e como trabalhar com estas cores mentais. Vamos ensinar nossa mente a conhecer desenhos e ao invés de usar palavras abstratas nós vamos usar desenhos.

Este processo de criação de desenhos, no entanto, não é um processo novo. Se você pesquisar as origens das línguas, nas semânticas das palavras, você vai perceber que as línguas mais antigas do mundo usaram desenhos como forma de letras. Por exemplo, se você verificar no alfabeto hebraico, a letra A (alef), ou a primeira letra deste alfabeto significa o TOURO. Já é um desenho para esta letra. A letra B (bet) significa CASA. A letra Gimel significa camelo. Cada letra corresponde a um desenho. Segundo os filologistas, especialistas em línguas antigas, descobriram que as palavras de nossos antepassados eram desenhos.

É claro que com o tempo e com o desenvolvimento do ser humano - como o ser humano gosta de complicar as coisas - começamos a desenvolver nosso vocabulário até chegarmos ao vocabulário, por exemplo, a língua inglesa que tem mais de 600 mil palavras ou a língua portuguesa que tem mais de 500 mil palavras. É claro que nós não usamos todas estas palavras. Em nossas conversas diárias usamos menos de 5 mil palavras. 5 mil entre 600 mil palavras!

Posteriormente vou falar porque usamos poucas palavras do nosso vocabulário e como nós podemos aumentar nossa inteligência. Uma pesquisa demonstrou que a inteligência é algo que pode ser mudado e nós vamos aprender como fazer isto.

Vamos mudar agora para conceito. O primeiro conceito que eu desejo que você aprenda é simples. NÓS PENSAMOS COM MAIS FACILIDADE UTILIZANDO DESENHOS. Isto não é algo novo. Há alguns anos atrás, se você chegasse a um aeroporto ou um restaurante, podia perceber que as placas eram diferentes. As pessoa escreviam por exemplo, NÃO FUME, mas escreviam em português, inglês, francês, vários idiomas para comunicar a mesma coisa. Até que alguém perguntou: Por que fazer isto? Vamos desenhar um cigarro, colocar um traço sobre o cigarro e isto significará NÃO FUME! Desta forma foram criadas muitas outras placas que significam coisas. Por exemplo, ao invés de ir ao banheiro em que está escrito HOMENS, você pode entrar pela porta onde estiver um desenho de um HOMEM ou um desenho de grava. Para mulher, um desenho de mulher. É isto que eu estou querendo frisar: Desenhos são uma língua internacional.



Até os computadores usam ícones. Por exemplo, para abrir um arquivo, você "clica" simplesmente sobre o ícone que tem a forma de uma pasta. Porém, há cinco ou sete anos atrás, quando se utilizava o DOS, todo mundo usava seqüência de letras e traços e códigos para abrir um arquivo. Hoje percebe-se que é muito mais fácil usar desenhos e cores para serem "clicados" do que usar seqüências de códigos e letras.

A empresa Xerox inventou um software chamado Graphic Users Interfaces - GUI. Eles simplesmente chegaram à conclusão de que é muito mais fácil usar ícones do que usar seqüência de letras e códigos. A Apple Computers também elaborou Users Friendly, ou seja, é muito fácil para o usuário utilizar programas da Apple Computers porque utiliza muitos ícones. (Microsoft copiou quase tudo da Apple)

O fato de que nós pensamos com desenhos com muito mais facilidade é muito importante para nossa aprendizagem. Este é o primeiro passo da nossa memória. Nós iremos aprender posteriormente como trabalhar com desenhos, como pegar qualquer tipo de informações e trocá-las por desenhos. Esta habilidade de trocar conceitos por desenhos e desenhos por conceitos vai determinar sua habilidade em lembrar muitas coisas. Vamos também aprender como estimular nossa mente para criar desenhos impossíveis.

Por exemplo, se eu falar: imagine uma laranja azul. Sua mente tem um arquivo para a palavra laranja, tem um arquivo para a palavra azul, mas para laranja azul, não há arquivo para isto. Então, sua mente terá que criar um desenho que signifique laranja azul.

Este processo de criação de desenhos impossíveis é o que estimula criação de mais conexões entre algumas regiões do nosso cérebro e que aumenta no final nossa habilidade e nossa inteligência.

A conclusão a que muitos cientistas descobrem é que pessoas que sabem mais têm mais facilidade para saber ainda mais. O melhor exemplo para isto são os poliglotas, pessoas que sabem línguas. Para elas, aprender uma nova língua é algo mais fácil de fazer. Por exemplo: eu sei 5 línguas. O fato de eu saber 5 línguas me dá facilidade para aprender ainda mais línguas. Simplesmente usando palavras cruzadas entre várias línguas, oferece a facilidade em aprender e memorizar muitas outras línguas com muito mais facilidade.

O próximo elemento básico da memória é o de que ***nós temos tendência em lembrar coisas exageradas, ofensivas, engraçadas ou vulgares ou sexuais.*** Por que isto acontece? Para entender isto, nós precisamos entender como funciona nosso cérebro. Como já relatei, os cientistas descobriram que há uma região do nosso cérebro, chamada região primordial. Esta região é responsável pelas atividades de sobrevivência do ser humano, ou seja, todas as atividades involuntárias como respiração, digestão entre outras, todas elas são controladas por esta região dentro do nosso cérebro. Os cientistas descobriram algo interessante: Quanto maior o nível emocional de um evento tanto maior será o nível da memória.

Quanto maior seu envolvimento emocional com seu desenho, engraçado, nojo, triste, chocante, vulgar, sexual, assustador, surpreendente, quanto mais fácil para você lembrar

Por exemplo, se você pensar sobre o que aconteceu 5 minutos atrás e o que aconteceu foi algo comum, seu cérebro não irá se lembrar disto. Porém, quanto maior for o nível de estimulação emocional, mais freqüentemente você irá se lembrar deste evento. Por exemplo, se algo de bom lhe aconteceu 5 minutos atrás, que tenha sido agradável e que realmente tenha tocado emocionalmente, você irá se lembrar disto ainda muito tempo após. Se algum trauma aconteceu para alguém, este alguém irá se lembrar sempre disto, até anos depois, porque o nível emocional daquele acontecimento fez com que a mente daquela pessoa gravasse aquele momento.

Os cientistas descobriram que quando algum evento, mau ou bom acontece, sua mente libera dentro do cérebro algumas substâncias químicas que vinculam este evento a esta emoção. Então, a conclusão é que, para lembrar coisas, precisamos aumentar o nível de emoção. Quanto maior for nosso nível de emoção vinculado a este evento ou esta informação, mais iremos nos lembrar das coisas.

Para ilustrar este fato, contarei agora uma história. Feche seus olhos e imagine que à sua frente, numa mesa, há um limão brilhante e uma faca. Você começa a cortar este limão lentamente. Quando você corta um limão lentamente, o suco é espirrado para o ar, você pode sentir o cheiro forte do limão, perceber que o suco está escorrendo pela mesa, mas você continua cortando este limão lentamente até parti-lo em duas metades. Você pega uma metade deste limão e coloca na frente do seu nariz e cheira este limão. Agora você aperta esta metade do limão e deixa as gotas caírem na sua língua. Primeira gota, segunda gota, terceira gota, quarta, quinta, sexta, oitava, nona, décima gota. Cada vez que uma gota cair, você sentirá o gosto azedo do limão. Agora pegue este limão e dê uma mordida. Sinta o gosto azedo enchendo sua boca. Se você for uma pessoa comum,

naturalmente salivou. Isto significa que sua mente e seu corpo reagiram de forma fisiológica por um evento totalmente imaginado. Ou seja, a pergunta que você deve fazer agora é: Esta história do limão é verdadeira? Este limão existiu? Não. Este limão não existiu. Existiu apenas em seu cérebro, em seu pensamento. Mas nossa mente viajou de forma biológica para esta história, o que comprova que nossa mente não sabe a diferença entre evento imaginado ou um evento que realmente aconteceu.

A propósito, este fato de que nossa mente não sabe a diferença entre um evento imaginado e um evento real não é só um movimento da programação neurolingüística. Há 20 anos atrás, uma pessoa chamada Maxwel Maltz escreveu um livro intitulado Psico-Cibernética. Neste livro ele simplesmente afirma que nossa mente não sabe a diferença entre coisas imaginadas e coisas reais e por isso, fingindo ou imaginando um evento ou uma experiência numa forma viva e detalhada com todas as emoções pode ser aceitado em nossa mente como uma experiência real. Nos EUA foram feitas muitas experiências que comprovaram que podemos implantar memórias falsas em nossa mente e nossa mente vai assimilar essas memórias como se fossem memórias reais. (Num experiência famosa estudantes foram convencidos que eles foram perdidos nas suas infâncias no shopping quando na verdade isto nunca aconteceu).

Vamos resumir novamente os elementos fundamentais de como lembrar com mais facilidade.

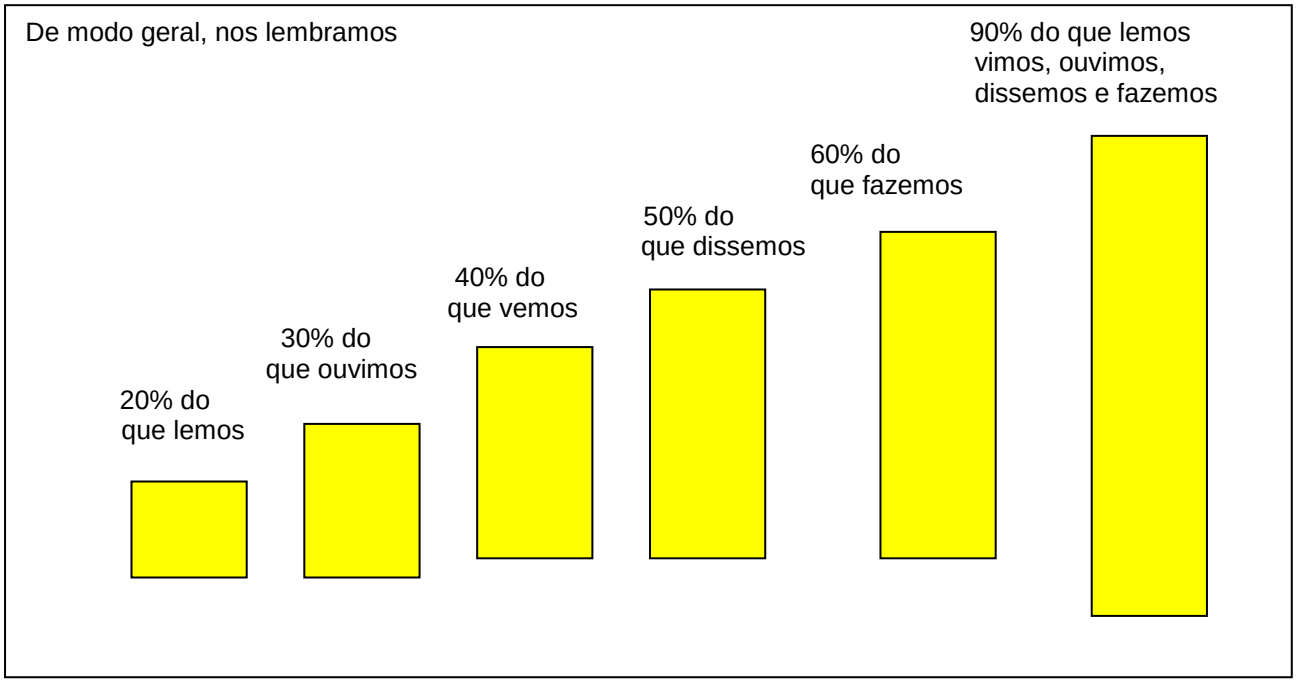
Nível de envolvimento **E**mocional alto

Desenho Vivo e detalhado

Finge que o evento acontece co**N**osco

Ação ou Movimento amplo

Aprendizagem multi sensorial é aquele que envolve maior quantidade de funções cerebrais envolvida no armazenamento de informações. Estudos mostram que



recordamos 10% do que lemos, 20% do que escutamos, 30% do que vemos, 50% do que vemos e escutamos, 70% do que ouvimos e discutimos, e 90% do que lemos, escutamos, vimos, discutimos e fazemos. É isso exatamente o que nos vamos fazer neste curso. Cada vez mais vou adicionar uma "camada" em cima de nossa base e cada vez mais nós vamos aumentar nosso envolvimento com o assunto fazendo-o multi sensorial.

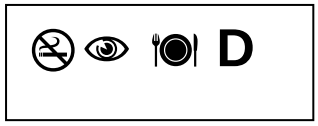
Pare: Faça revisão da lição antes de continuar

Os princípios da memória

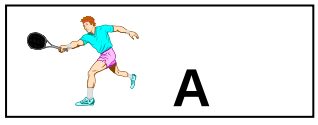
EDNA

Nossa mente tende a guardar:

- **D**esenhos - pensar com desenhos com mais facilidade. Quanto mais vivo e detalhado for o desenho, melhor será a memorização.

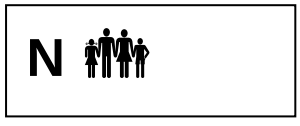


- **A**ção - desenhos com movimentos amplos. Quanto mais amplos e rápidos os movimentos, melhor.



- **E**moção - desenhos ofensivos, vulgares ou sexuais. Desenhos exagerados ou engraçados. Quanto mais emocionante, chocante, assustador, engraçado, exagerado, bizarro, melhor.

- **N**ós - lembramos o que acontece conosco.



CD N° 2

Enganchamento - Memorizando pares de informações

Colagem: é um processo de colocar juntos dois desenhos vividos de maneira totalmente ilógica, engraçada, bizarro ou ofensiva na mesma tela da nossa mente, quando a cola entre os dois desenhos é ação com movimentos amplos.

Enganchando pares de informações

Vínculo básico de uma corrente é vinculação entre dois anéis ou dois elos ou para construir qualquer coisa você tem que juntar dois componentes. Por exemplo, se você quer construir uma casa você precisa assentar os tijolos. A unidade básica é simplesmente vincular o primeiro tijolo ao tijolo seguinte. Então para você memorizar qualquer seqüência, você tem que criar um laço ou vinculação básica entre duas unidades de informações. Se você sabe como vincular dois elementos, você vai saber como vincular 2,000 elementos para criar uma seqüência infinita.

Eu vou dizer mais: Tudo na memória é simplesmente vinculação entre dois desenhos. Existem milhares de exemplos, como veremos futuramente neste curso, neste programa. Veremos que sempre este elemento de vincular dois desenhos vai estar presente em qualquer aprendizagem. Se você pensar sobre aprendizagem de uma forma geral como você a definiria? Aprendizagem é simplesmente vincular novas informações com informações que você já tem armazenadas em seu "banco de dados". Ou seja, aprendizagem é um processo de vinculação de informações conhecidas com informações desconhecidas.

Informação na forma de um desenho + EDNA + Outra informação apresentada na forma de desenho = vínculo forte e bidirecional entre desenhos

Porém, nós agora vamos simplesmente trabalhar com essa unidade simples chamada VINCULANDO PARES DE INFORMAÇÕES. Vejamos como este método funciona. Tomemos um desenho vivo e detalhado e o colocamos na mesma tela da nossa mente

com outro desenho vivo e detalhado quando a cola entre aqueles desenhos é ação ampla com movimentos rápidos!
Não basta criar uma história engraçada e ridícula ou então colocar uma sobre a outra - não basta. Colocar um desenho sobre o outro não irá funcionar; você precisa colocar um desenho sobre o outro com movimentos amplos aplicando os princípios da EDNA. Essa é a chave do sistema Power Memory

Por que o movimento cria uma memória mais forte? Já falamos sobre isto anteriormente. Quanto mais amplo é o movimento, mais isto irá exigir do seu cérebro, maior será o fluxo eletroquímico e maior será o impacto. Isto resulta em maior capacidade da memória. Voltemos então aos nossos pares de informações. Tome um desenho vivo na tela n°. 1, um desenho vivo na tela n°. 2 e coloque os desenhos na mesma tela de sua mente usando ação com movimentos amplos. Lembre-se porém que os movimentos AMPLOS devem ser MUITO AMPLOS. O que eu quero dizer com AMPLOS? Que tomam um grande espaço. Por exemplo, andar não é uma ação muito AMPLA porque o movimento não é bem rápido; a ação deve ser ampla e rápida ao mesmo tempo. Vou dar alguns exemplos de movimentos amplos e rápidos: Correndo, voando, estourando, surgindo da superfície de, metamorfose, gerando, girando, girando sobre, dançando com, batendo, amassando, destruindo. Aqui teremos ação com movimentos amplos. Posteriormente veremos cada movimento para que você entenda melhor. Por enquanto, porém, esta lista é o bastante.

Vejamos alguns exemplos de como a técnica de vinculação entre pares de informações funciona: Se eu disser - Vaca ??? - Você tem que imaginar a vaca, que é um desenho detalhado e neste ponto você precisa parar e perguntar: Qual é a cor desta vaca? Qual é o tamanho desta vaca? Suas cores são preto e branco, marrom? É magra, gorda? Pequenos detalhes da vaca. Tenha este desenho detalhado de vaca que você escolheu e coloque esta vaca junto à bicicleta na mesma tela, em sua mente, agora faça um movimento que envolva a vaca e a bicicleta. A vaca deve fazer alguma coisa com a bicicleta ou vice-versa, que seja incomum. Então você imagina esta vaca pedalando na bicicleta. Este é o exemplo de uma cena louca.

Nunca vimos uma vaca andando de bicicleta. Lembre-se porém que o movimento deve ser AMPLO. Imagine a bicicleta surgindo da boca ou da orelha da vaca ou a vaca amassando rapidamente a bicicleta tentando quebrá-la ou transforma-la em sucata. Pode ser também a vaca devorando a bicicleta ou correndo com a bicicleta ou girando a bicicleta no seu chifre, ou fazendo círculos com a bicicleta ou quebrando-a ou a vaca e a bicicleta se chocam em grande velocidade e provocam uma explosão!... e assim por diante.

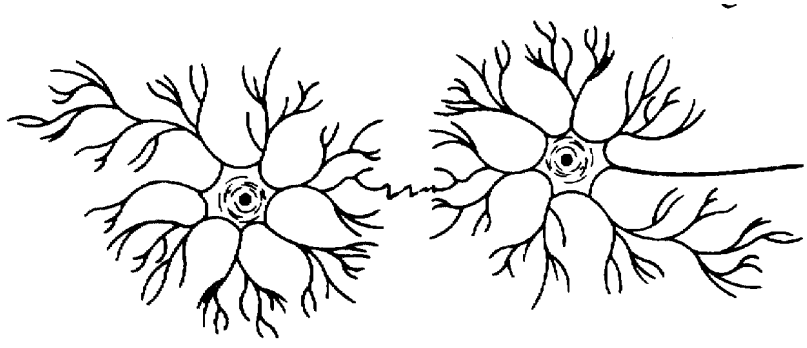
Estes são alguns exemplos de como você pode colocar dois desenhos e criar uma ação ampla, com movimentos amplos. É exatamente isso que você deve fazer com qualquer par de informações. Deixe-me agora explicar o que eu considero par de informações. Existem milhares de exemplos. Qualquer aprendizagem referente a qualquer assunto, no meu conceito, abrange pares de informações. Cursos estrangeiros, por exemplo, enquadram-se em pares de informações. Se eu mencionar a palavra GLASS que significa VIDRO em português; aqui temos um exemplo de par de informações. Um lado do par da informação é a palavra GLASS e o outro lado do par da informação é a palavra VIDRO. Outro exemplo: se eu perguntar qual é a capital da Argentina? Buenos Aires. Temos ai um par de informações. Vamos chamar isto de agora em diante, de lado A e lado B do par. Neste caso, o lado A do par é a Argentina e o lado B do par é Buenos

Aires. Outro exemplo: Artigo 132 falando sobre os Direitos do Trabalhador. O lado A do par é o número do Artigo: 132, e o lado B é o título do Artigo: Direitos do Trabalhador. Este modelo de par de informações se repete em quase todo tipo de aprendizagem.

Na verdade, quando nosso cérebro aprende algo cria conexões intracelulares e intra-neurônios. Quando você estuda a aprendizagem aumenta estas conexões. Por isto podemos dizer que uma pessoa inteligente é uma pessoa educada e é também uma pessoa que criou muitas conexões dentro do seu cérebro. Quando você começa a dominar um assunto por exemplo percebe que é possível conectar idéias muito rapidamente sobre aquele assunto.

Qualquer aprendizagem requer que façamos vínculos e conexões entre o que já sabemos com a informação que não sabemos

Vou contar um pequeno episódio acontecido quando eu trabalhava na bolsa em Nova York. Nas primeiras semanas eu achava que as pessoas estavam falando em chinês comigo. Os termos técnicos que se usavam, os nomes que eles chamavam, e os cálculos eram como uma língua estrangeira para mim. Eu não entendia absolutamente nada! Quando alguém falava um termo eu precisava pensar sobre o que aquele termo poderia significar! Comecei então a pensar de forma abstrata, o que era, no início, uma tarefa muito difícil. Após algum tempo no entanto, eu comecei a entender e falar naquela língua e comecei a vincular as idéias muito mais rapidamente. Quando alguém perguntava qual o retorno sobre investimento em alguma coisa eu podia rapidamente calcular, e rapidamente também chegar à conclusão de que este investimento era bom aquele, porém, não era.



Dois neurônios fazendo conexão

Isto é exatamente o que acontece quando você enfrenta qualquer novo assunto. No início a matéria parecerá muito estranha e você precisará pensar sobre cada passo, cada movimento; mas quando você conhecer o assunto profundamente, tudo se torna automático. Tudo, inclusive cálculos, matemática, conhecimento de produtos, e muitas outras coisas. É a mesma sensação quando você começa a trabalhar numa empresa e não conhece nada ali. Nas primeiras duas semanas você não vai entender muitas coisas, mas quando você começa a dominar as coisas tudo é feito de modo automático, porque durante o tempo em que você trabalha, como no meu caso, quando eu trabalhei na STOCK MARKET (Bolsa da Nova York), fiquei muito confundido nas primeiras semanas

e tudo foi uma grande confusão como se fosse uma língua estrangeira para mim. Levou para mim algum tempo para eu entender toda essa badalada. Mas, durante este

tempo eu vinculei e criei em alguma região do meu cérebro - e isto acontecerá também com você - conexões fortalecidas através de repetições diárias. É assim que se começa a dominar um assunto - começando a vincular ou fortalecer conexões entre regiões do cérebro e então vê que está dominando o assunto. Voltemos ao nossos pares de informações.

MEMORIZANDO PARES ALEATÓRIAS DE PALAVRAS SUBSTANTIVAS E DESENHOS:

Eu coloquei neste exercício n°. 1 alguns pares de informações. De forma arbitrária, eu escolhi desenhos e eu quero que você pegue o desenho do lado A do par e vincule-o ao desenho do lado B do par. Por exemplo: temos uma torneira e uma mesa. São dois desenhos que você pode vincular usando a técnica de pares de informações. Pegue o desenho detalhado do lado A e o desenho do lado B e coloque os dois desenhos na mesma tela da sua mente usando AÇÃO AMPLA COM MOVIMENTOS AMPLOS. No caso da torneira, você pode animá-la; colocando olhos, braços, aumentando o tamanho da torneira, não deixe de fazer isto, aumente bastante o tamanho desta torneira, como eu mencionei no capítulo anterior. Imagine o desenho e aumente-o. Lembre-se, quanto maior for o desenho, quanto mais ele preencher a tela da sua mente, maior será o impacto no seu cérebro. Aumente então o tamanho do desenho, faça-o ficar engraçado - uma torneira gigante. Agora imagine esta torneira pulando sobre a mesa, amassando a mesa. Não basta colocar a torneira sobre a mesa; é preciso criar a AÇÃO, os MOVIMENTOS! Uma outra cena que pode ser criada é esta torneira dançando com a mesa ou imagine uma torneira gigante, e de sua boca surge, com muito esforço, uma mesa! Porém, o único elemento EXTRA que você pode colocar no desenho é você mesmo!

Muitos iniciantes começam fazendo uma torneira sobre a mesa, ou aberta, muita água caindo sobre a mesa. A água é desnecessária, porque é um elemento extra. Você não precisa desta água! Repetindo, o único elemento extra que você pode colocar no desenho é VOCÊ MESMO!. Imagine que você tenha uma torneira gigante, e, com muito esforço consegue abri-la e também demoradamente surgiu da boca da torneira a mesa. Você poderá me perguntar: Por que podemos nos colocar dentro do desenho, da ação? A resposta é: Para aumentar o nível emocional do desenho.

Pergunta que você deve responder quando enganchar os desenhos:

Qual foi a ação ?

Vamos falar mais sobre isto. Como eu já mencionei antes, quanto maior o nível emocional de uma pessoa ao lembrar um evento maior é o impacto no seu cérebro. Se alguém, por exemplo, sofreu um acidente. Esse acidente é registrado e será uma coisa muito emocional e, se for preciso dar uma nota de 1 a 10, este acidente terá nota 10! Por exemplo, se você se lembrar de 5 ou 10 minutos atrás e nada aconteceu de especial,

pode ter certeza que você vai esquecer que este período. Você vai acabar esquecendo-o de forma instantânea. Esse período para sua mente, não existiu. Assim, precisamos aumentar nosso nível emocional artificialmente para nos lembrarmos das coisas. Você pode também se imaginar girando uma torneira e bate-la na mesa e com muita raiva quebrando esta mesa em pedacinhos. Este é um exemplo de como se inserir no desenho e criando uma AÇÃO AMPLA com muitas EMOÇÕES. Temos que fazer isto para aumentar o nível emocional do desenho.

Há outro exemplo em que podemos nos inserir. É muito simples. Nós temos uma tendência natural de nos lembrar de coisas acontecidas conosco. Por exemplo, se você pensa nas coisas que você fez desde que acordou hoje, vai perceber que pode se lembrar **de-ta-lha-da-men-te** de tudo o que aconteceu. Você vai se lembrar de ter aberto os olhos, colocou seu pé direito no chão, em seguida seu pé esquerdo, etc.

Vai lembrar detalhes absurdamente pequenos! Então se nós podemos lembrar todos nossos atividades desde que acordamos até agora, por que não podemos lembrar uma lista de 20 palavras? Mas vai se lembrar porque aconteceu com VOCÊ e nossa mente tem muita facilidade de lembrar coisas que acontecerem conosco, especialmente quando o nível emocional do evento é mais alto. Qualquer coisa, qualquer pensamento que nos ocorre, é gravado. Nós temos um "Grand Canyon" uma área gigantesca de informações, porém, estas informações não estão sempre disponíveis! Por este motivo nós nos esquecemos de algumas coisas.

Por exemplo, você encontrou uma pessoa na loja e sabe o nome desta pessoa porque já a tinha visto várias vezes, mas esqueceu seu nome. Você se lembrou do rosto desta pessoa, mas o nome não. Um dia depois, durante o banho, você exclama: Ah! Agora me lembrei do nome daquela pessoa! O que aconteceu? Você realmente havia se esquecido? Claro que não. Aquele nome estava registrado dentro de sua cabeça, mas não foi possível extrair este nome quando precisou. Através do sistema Power Memory vamos aprender como criar arquivos mentais para gravar estes nomes e extrair, ter acesso a estas informações quando desejarmos.

Coluna A	Coluna B
Torneira	Mesa
Sabonete	Batata
Tambor	Pilha
Leão	Pepino
Pássaro	Cogumelo
Almofada	Regua
Tampa	Fita
Sapatos	Faca
Toalha	Vídeo
Peruca	Harpa
Revista	Bala
Pílula	Sino

Vamos então para o segundo par de informações da lista: BATATA e SABONETE. Imagine-se pegando a batata, girando-a, imagine-a devorando o sabonete ou a batata girando um sabonete em seu dedo ou uma batata deslizando sobre um sabonete gigante, em alta velocidade, ou imagine também que você está segurando um sabonete bem

grande e lavando uma batata bem grande com este sabonete. Repetindo, o único ELEMENTO EXTRA no desenho deve ser VOCÊ! Temos o SABONETE, a BATATA GIGANTE e você está lavando a batata com movimentos bem rápidos.

O terceiro par da lista é PIA e TAMBOR. Imagine por exemplo, um tambor, e surgindo deste tambor, uma pia rasgando o couro do tambor, ou uma pia com braços e mãos batendo bem forte no tambor! Ou imagine-se pegando a pia bem grande e amassando o tambor e com esta pia você faz um buraco. Não se esqueça dos movimentos AMPLOS e coloque EMOÇÃO ao criar uma AÇÃO.

Qual o meu objetivo? Quero que você continue fazendo isto até o último item da lista. Esteja à vontade para fazer esta vinculação entre os desenhos. Quando acabar de vincular todos os desenhos eu gostaria que você cobrisse o lado A do seu par de informações e tente lembrar qual é o par de cada palavra. Cubra o lado A, por exemplo, no caso da torneira e da mesa, cubra a torneira; no caso do sabonete e da batata, cubra o sabonete. Escreva então, quais são os pares de cada palavra - qual é o par da palavra mesa, qual o par da palavra batata, qual o par da palavra tambor. Quando terminar, vamos examinar outro elemento.

Coluna A	Coluna B
Torneira Sabonete Tambor Leão Pássaro Almofada Tampa Sapatos Toalha Peruca Revista Pílula	

Terminou? Lembrou-se de tudo? Se conseguiu se lembrar de tudo, muito bem. Caso contrário, vamos saber qual foi o motivo que o impediu de se lembrar de tudo. A resposta é simples. Você não conseguiu se lembrar de tudo porque não viu o desenho vivo, ou não colocou movimento bastante, ou não se envolveu no desenho. Faça isto. Siga as três etapas - Envolver-se no desenho - pegue o desenho 1, o desenho 2, coloque-os na mesma tela da sua mente e coloque AÇÃO AMPLA!

Coluna A	Coluna B
Tenda	Pizza
Tinta	Caixa
Carimbo	Agenda
Alho	Carpete
Atum	Mel
Agulha	Moeda
Fio	Camelo
Placa	Cantor
Dente	Melão
Medico	Mala
Tecnico	Mula
Kayaque	Rolo

Vamos ao segundo exercício. Gostaria que você cobrisse o lado A e veja quantas palavras conseguiu memorizar.

Coluna A	Coluna B
	Pizza
	Caixa
	Agenda
	Carpete
	Mel
	Moeda
	Camelo
	Cantor
	Melão
	Mala
	Mula
	Rolo

Lembre-se: Este é um exemplo de pares de informações quando você trabalha com substantivos. Na vida real você não vai encontrar este tipo de pares de informações, por exemplo, se se tratar de palavras em inglês e português, não haverá substantivo. Uma palavra em português significará sempre alguma coisa, ao passo que uma palavra em inglês pode não significar absolutamente nada!

Coluna A	Coluna B
Glass	Vidro
Grin	Sorrir
Comb	Pente
Bull	Boi
Turquia	Ankara
Uruguay	Montevideo
Bulgaria	Sofia
Afganistan	Kabul
Domingo	Dimanche
Segunda	Lundi
Terça	Mardi
Boulangerie	padaria

Por exemplo, a capital da Turquia é Ancara. Turquia não significa absolutamente nada para você. Ancara também é um nome abstrato. O que você fez até agora foi vincular pares de informações substantivas. Mais adiante vamos aprender a memorizar na prática pares de informações que você encontra quando está estudando para provas. Esta é a chave. Talvez você já tenha aprendido em outros cursos que se deve vincular, mas ninguém ensinou como fazer isto.

Coluna A	Coluna B
Glass	
Grin	
Comb	
Bull	
Turquia	
Uruguay	
Bulgaria	
Afganistan	
Domingo	
Segunda	
Terça	
Boulangerie	

Agora você já sabe como usar pares de informações. Dados os exemplos a seguir, eu quero que você trabalhe com mais velocidade, ou seja, imaginar um desenho e criar a ação com mais velocidade porque isto é importante. Se você não souber como trabalhar rápido vai desistir, e desenvolver velocidade é um elemento importante. Quando você fizer isto verá que será muito mais fácil lembrar coisas e mais rapidamente.

Coluna A	Coluna B
Torneira	
Sabonete	
Tambor	
Leão	
Pássaro	
Almofada	
Tampa	
Sapatos	
Toalha	
Peruca	
Revista	
Pílula	

Coluna A	Coluna B
	Pizza
	Caixa
	Agenda
	Carpete
	Mel
	Moeda
	Camelo
	Cantor
	Melão
	Mala
	Mula
	Rolo

Coluna A	Coluna B
Glass	
Grin	
Comb	
Bull	
Turquia	
Uruguay	
Bulgária	
Afeganistão	
Domingo	
Segunda	
Terça	
Boulangerie	

No início isto lhe parecerá um pouco estranho. Por que? Simples. Porque você está se policiando ativamente. Eu descobri algo interessante. Quando se trabalha com estudantes adultos eu descobri que é mais difícil ensina-los a utilizar pares de informações do que estudantes mais jovens ou crianças. Por que? Porque para os adultos não falta memória. Ela é a mesma das crianças.

Coluna A	A EDNA - cola Mental	Coluna B
Vassoura	<==>	Arvore
Fita Durex	<==>	Pão
Pizza	<==>	Moto
Prato	<==>	Rua
Baú	<==>	Prego
Perna	<==>	Peixe
Poste	<==>	Carpete
Caixa	<==>	Fogão
Prateleira	<==>	Girafa
Gasolina	<==>	Martelo

A diferença entre adultos e crianças é que os adultos se policiam muito mais do que as crianças. Se você disser a um adulto agora: "Pegue uma batata gigante em um dos braços esquiando sobre um sabonete gigante", ele vai pensar que você está totalmente louco. Mas se você disser isso a uma criança ela vai ter menos dificuldade de lidar com este desenho. Lembre-se: quanto mais louco o desenho, quanto mais engraçado, quanto mais exagerado, quanto mais emoções você envolver em seu desenho maior será o impacto no seu cérebro e quando isto acontecer mais você vai lembrar. Nos exercícios seguintes vamos continuar trabalhando com eles.

Eu vou estabelecer um objetivo: Decorar 15 (quinze) palavras em 3 (três) minutos. Nos exercícios seguintes eu vou aumentar um pouco a velocidade para que você atinja 15 palavras em 2 minutos e depois 15 palavras em 1 minuto. Quando você chegar a este nível estará pronto para continuar com a segunda fase.

<u>Exercício:</u> Tente memorizar os seguintes pares aleatórios de palavras substantivas. Desafia-se e veja se você pode fazer a conexão em menos de 2 minutos, boa sorte!

1) tomada		mesa
2) macarrão		cano
3) suco		leão
4) caneta		batata
5) carro		gato
6) pássaro		uvas
7) chá		espelho
8) caderno		manteiga
9) lâmpada		camisa
10)parede		ventilador
11)janela		tomate
12)macaco		livro
13)barco		camelo
14)estatua		fio
15)faca		rádio
16)xampu		cebola
17)telhado		montanha
18)cortina		cadeira
19)chapéu		lama
20)elefante		coca cola

Agora escreva o par que pertence a cada desenho: se você fez um bom trabalho de vincular, você vai perceber que o vínculo é bidirecional

Coluna A	A EDNA	Coluna B
1) tomada		mesa
2) macarrão		
3) suco		leão
4) caneta		
5)		gato
6)		uvas
7)		espelho
8) caderno		manteiga
9) lâmpada		
10)		ventilador
11)janela		
12)		livro
13)barco		
14)estatua		
15)		rádio
16)xampu		
17)		montanha
18)cortina		
19)		lama
20)elefante		

Exercício 2: Memorize os pares usando a técnica que você aprendeu. Mas aqui desafiando-se: diminua o tempo para 2 min e 30 segundos

Coluna A	A EDNA	Coluna B
1) pomada		véu
2) tubarão		cobra
3) lagarta		maionese
4) calendário		geléia
5) espuma		galo
6) toldo		jornais
7) espantalho		milho
8) cabide		microondas
9) azul		tartaruga
10)flecha		bingo
11)jaula		cantora
12)bomba		lenço
13)cama		tenda
14)chuveiro		melão
15)cabelos		repolho
16)xampu		meteorito
17)cinzeiro		marcador
18)cortina		patê
19)amendoim		porco
20)perfume		avestruz

Agora escreva o par de cada palavra

Coluna A	A EDNA	Coluna B
1) pomada		
2)		cobra
3) lagarta		
4)		geleia
5) espuma		
6)		jornais
7) espantalho		
8)		microondas
9) azul		
10)		bingo
11)jaula		
12)		lenço
13)cama		
14)		melão
15)		repolho
16)xampu		
17)		marcador
18)cortina		
19)		porco
20)perfume		

Agora tente ver se você pode fazer o mesmo exercício em menos tempo. Desta vez tente memorizar os pares em 2 minutos. Lembre-se que quanto mais você praticar quanto melhor e mais rápida será sua aprendizagem

Coluna A	A EDNA	Coluna B
1) escada		medalha
2) maca		corda
3) grama		leopardo
4) caneca		pincel
5) xícara		planeta
6) armário		vagão
7) sofá		serra
8) índio		colina
9) soldado		desodorante
10)fogueira		taxi
11)lula		chapéu
12)cofre		elevador
13)peru		quadro
14)impressora		figo
15)travesseiro		arco
16)queijo		parede
17)boxeador		metralhadora
18)microfone		enfermeira
19)sangue		leito
20)ônibus		escova

Agora escreva o par de cada palavra

Coluna A	A EDNA	Coluna B
1) escada		
2)		corda
3) grama		
4)		pincel
5) xícara		
6)		vagão
7)		serra
8) índio		
9)		desodorante
10)		taxi
11)lula		
12)		elevador
13)		quadro
14)impressora		
15)		arco
16)queijo		
17)		metralhadora
18)microfone		
19)		leito
20)ônibus		

Como foi? Conseguiu lembrar 15 pares em 1 minuto? Vamos ver agora como podemos usar essa técnica de pares de informações para memorizar listas e usar pares de

informações que nós encontramos na vida real. Vamos ver como usar técnicas de pares para lembrar línguas estrangeiras.

O segredo está no vínculo

Então vamos ver como vincular duas palavras na forma aleatória. É importante vincular as palavras iniciais a qualquer par de desenhos. Uma vez que você entende este processo, você pode aplicar o mesmo processo para palavras estrangeiras.

Para vincular duas palavras na forma aleatória, nós precisamos selecionar apenas palavras substantivas ou seja, palavras que você pode imaginar. Então vamos começar a vincular substantivos e depois vou mostrar como lidamos com palavras abstratas, adjetivos e verbos que são difíceis de imaginar.

RESUMINDO:

REGRAS GERAIS NO VÍNCULO

- Vê os desenhos dos dois objetos (muitos alunos por algum motivo enfocam apenas um dos desenhos esquecendo de olhar o outro)
- Use a EDNA;
- Comece sua vinculação com a palavra EU;
- Quanto mais louco melhor;
- Use fatores colaterais, tais como quando você quebra algo ouve o barulho, quando chuta algo com seu pé, sente a dor ou sabor de algo etc. Quanto mais senso melhor - multi sensorial significa - multi conexão;
- Evite usar desenhos desnecessário por exemplo: madeira e cama, eu estou quebrando madeira com martelo em cima da cama (a palavra martelo não pertence aqui) melhor use eu estou quebrando a madeira com raiva em cima da cama;
- Os desenhos estão sendo realizados no presente e não no passado.

Métodos ultrapassados de memorização utilizando Associação de palavras: Vinculando *palavras* utilizando o raciocínio *lógico*

O método POWER MEMORY: Vinculando *desenhos* utilizando *ilógica* e besteira.

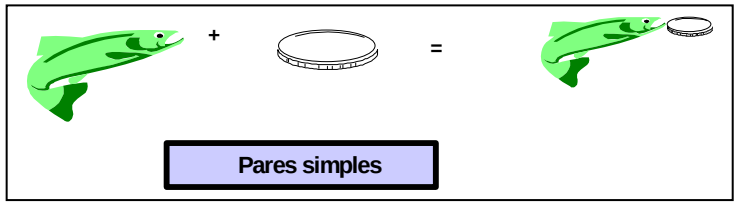
Lista de verbos com movimentos amplos que você pode usar quando vinculando pares de informação

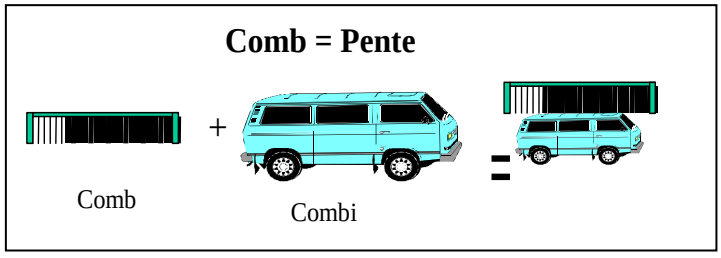
- Correndo
- Pulando
- Surgindo da superfície de..
- Batendo
- Amassando
- Quebrando
- Girando
- Rasgando
- Esfaqueando
- Estourando
- Metamorfose (desenho se transformando em outro desenho)

Memorizando vocabulário estrangeiro

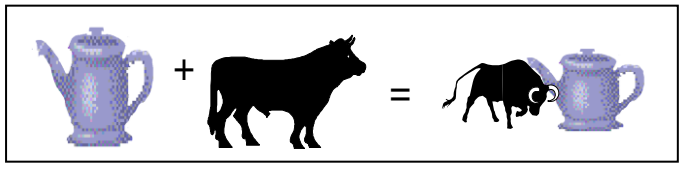
Palavra Português	⇒	Ícone substituto	⇔ desenhos na mesma tela da sua mente com ação	Ícone substituto	⇐	Palavra em Inglês
Peixe		Desenho de peixe		Desenho de uma ficha		fish

Fish = Ficha





Boi = Bull (usamos desenho de um bule)



Coloque os dois desenhos na mesma tela da sua mente utilizando uma ampla ação
Para metodos mais avançados de memorização de vocabulários estrangeiros, veja nosso programa Power Memory Phonics

Memorizando listas numeradas ou ordenadas

A lista da vela

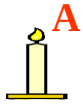
N°		Razão - associação	N°		Razão - associação
1.	Vela		11	World trade center	
2.	Pato		12	Caixa de ovos	
3.	Coração		13	Jogador de futebol	
4.	Barco a vela		14	Avião 14 bis	
5.	gancho		15	Bolo de debutante	
6.	Cereja		16	Urna de votar	
7.	Vara de pescar		17	Macaco	
8.	Bicicleta		18	Carro	
9.	Pirulito		19	Taco de golfe	
10.	Bola de boliche		20	Caixa de cigarros	

Pergunta que você deve responder quando enganchar os desenhos: Qual foi a ação ?

Dicas para memorizar listas numéricas usando ganchos mentais

- Fechar seus olhos
- Pensar apenas sobre um gancho de cada vez
- Usar muitas ações com desenhos exagerados, engraçados e totalmente impossíveis
- Se incluir no desenho
- **Se lembra que tudo que é chato = tendência de não se lembrar.**

A LISTA DA VELA

1 

2

3

4

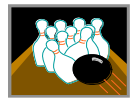
5

6

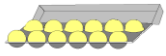
7

8

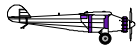
9

10 

11

12 

13

14 

15

16

17

18

19

20

1.telefone	**11. Trem**
2. Microfone	**12. Faca**
3. Lâmpada	**13. Radio**
4. Gato	**14. Carpete**
5. Mala	**15. Livro**
6. Luva	**16. Cortina**
7. Tv	**17. Camisa**
8. Armário	**18. Muro**
9. Prego	**19. Troféu**
10. Lixo	**20. Spaguetti (macarrão)**

1. **Imagine que você queimou o seu telefone utilizando uma vela.**
2. **Imagine que você amarrou um pato com o fio do microfone.**
3. **Imagine que você esmagou uma lâmpada em cima do coração no dia dos namorados.**
4. **Assim por diante ...**

Como expandir sua lista da vela para fim de memorizar 100 objetos ordenados:

O segredo é combinar a lista da vela com uma nova lista chamada a lista dos decimais. O processo é bem simples. Para cada decimal, designamos um desenho.

10 – Boliche
20 – Maço de Cigarros
30 – Calendário (30 dias)
40 – Lobo (a idade do lobo)
50 – Barra de ouro (50 anos casamento de ouro)
60 – Joscelino Kubitschek (presidente do Brasil nos anos 60)
70 – Pelé (campeão mundial 1970)
80 – Balão (80 dias ao volta do mundo – o livro do autor francês Jules Verns que descreveu o viagem com balão)
90 – Presidente Color

Agora o que precisamos fazer é simplesmente combinar os símbolos dos décimos (10, 20, 30,40,etc.) com os símbolos das unidades (1,2,3,4,). Assim o número 72 será expressado com a imagem de Pelé chutando um cisne. O número 43 será expressado com um lobo mastigando seu calendário e, assim por diante.

Você pode expandir a lista ainda mais usando símbolos para expressar números maiores do que 100 mas eu não aconselho isso por causa da complexidade dos desenhos. Uma maneira mais eficiente você vai aprender logo.

Não continue até que você faça revisão da última lição:

CD N° 3

A Técnica De Vinculação

Informação	Cola mental	Informação	Cola mental	Informação	Cola mental	Informação
Desenho vivido, detalhado D ,etc.	⇔ + Ação (Verbo)	Desenho vivido, detalhado C	⇔ + Ação (Verbo)	Desenho vivido, detalhado B	⇔ + Ação (Verbo)	Desenho vivido, detalhado A

Memory building exercise**: Tente memorizar cada uma das listas em apenas 2 minutos para cada uma, aplicando os conceitos de**:
Sentidos, dentro de, em cima de, interação (ação) com, transformação para, zoom, exagero, humor. **Colocar cada par de desenhos na mesma tela da sua mente.**

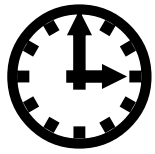
1. Balão	**1. Quadro**	**1. Relógio**
2. Mesa	**2. Avião**	**2. Casa**
3. Porco	**3. Caderno**	**3. Bola**
4. Livro	**4. Alho**	**4. Bala**
5. Lâmpada	**5. Lápis**	**5. Escova**
6. Computador	**6. Tesoura**	**6. Fita**
7. Chapéu	**7. Papel**	**7. TV**
8. Xampu	**8. Arvore**	**8. Fogão**
9. Caneta	**9. Fax**	**9. Gelo**
10.CD	**10.Carro**	**10.Terno**
11.Vaca	**11.Barco**	**11.Tijolo**
12.Luva	**12.Queijo**	**12.Tubo**
13.Naja	**13.Selo**	**13.Flôr**
14.Harpa	**14.Saco**	**14.Pincel**

Definição

Sua cola para memorizar é a ação com amplos e rápidos movimentos. Melhor usar ações com amplos movimentos tais como: pular, jogar, manobrar, correr, etc. Quanto mais ações melhor será.

Não continue até que você faça os seguintes exercícios:

Crie 3 listas diferentes e memorize–as . Se você aplicar as técnicas ensinadas no curso irá perceber que cada vez você aumenta sua velocidade de memorização, aumentando o seu desempenho. Desafie-se. Diminua o tempo e aumente o tamanho das listas.



3 Listas de 20 palavras para memorizar em 3 minutos cada

Teclado	**Tanque**	**Chapéu**
Cano	**Escada**	**Venda**
Palma	**Elo**	**Martelo**
Alho	**UFO**	**Pele**
Pinga	**Escudo**	**Vela**
Pára-quedas	**Lente**	**Vovó**
Ilha	**Sapo**	**Ventre**
Cinto	**Sela**	**Máscara**
Sino	**Arbusto**	**Pregos**
Porta	**Guitarra**	**Feijão**
Fechadura	**Hindu**	**Cachorro**
Prateleira	**Estátua**	**Sapato**
Tinta	**Parque**	**Anel**
Estrada	**Cerveja**	**Relógio**
Celular	**Tapete**	**Cabide**
Recibo	**Vaso**	**Jacaré**
Plug	**Cartas**	**Gravata**
Durex	**Disquete**	**Rádio**
Panela	**Cartucho**	**Camisa**
Fita	**Tesoura**	**Chupeta**

3 Listas de 20 palavras para memorizar em 2 minutos cada

Dedo	**Canhão**	**Guerreiro**
Bala	**Serra**	**Mágico**
Palmito	**Ouro**	**Prego**
Faca	**Foguete**	**Juiz**
Copo	**Espada**	**Salada**
Avião	**Fogo**	**Vinho**
Barco	**Agulha**	**Mulher**
Barriga	**Cavalo**	**Milho**
Estátua	**Fazendeiro**	**Cama**
Maçaneta	**Piano**	**Armário**
Chave	**Vaca**	**Medalha**
Livro	**Pintor**	**Barata**
Escova	**Dançarina**	**Motor**
Roda	**Balcão**	**Varanda**
Antena	**Vacu**	**Vestido**
Lápis	**Flores**	**Leão**
Pilha	**Correio**	**Boneca**
Limão	**Tomada**	**Motoqueiro**
Arroz	**Cartola**	**Calças**
Chave de fenda	**Couro**	**Coquetel**

3 Listas de 20 palavras para memorizar em 1 minuto cada

Dente	**Metralhadora**	**Napoleon**
Bombeiro	**Serrote**	**Gaiola**
Machado	**Tio**	**Panda**
Carne	**Lua**	**Marte**
Pirex	**Touro**	**Tomate**
Caminhão	**Madeira**	**Uvas**
Mala	**Médico**	**Homem**
Ancora	**Zorro**	**Panela**
Chicote	**Trator**	**Cobertor**
Vendedor	**Cantor**	**Pista**
Chaveiro	**Boi**	**Atleta**
Estante	**Mona lisa**	**Chinelo**
Cabelos	**Cigano**	**Bar**
Mecânico	**Prancheta**	**Mochila**
Radialista	**Empregada**	**Modelo**
Olho	**Toalha**	**Zebra**
Brinco	**Saco**	**Boné**
Melão	**VHS**	**Motel**
Farinha	**Girafa**	**Calças**
Grade	**Costela**	**Mandíbula**

A TÉCNICA DE MEMORIZAR PALAVRAS ABSTRATAS

A história do charuto*

1. **Fechar seus olhos**
2. **Refazer a estória inteira de maneira viva.**
3. **Fazer a estória em voz alta.**

1. Charuto	**8. Chifre**	**15. Pára-quedas**
2. Dominó	**9. Goiaba**	**16. Argola**
3. Costela de porco	**10. Urubu**	**17. Guia Francês**
4. Panela	**11. Bola de Futebol**	**18. Honda**
5. Colombo	**12. Guaraná**	**19. Tênis Nike**
6. Equalizador	**13. Salvador Dali**	**20. Veneziana**
7. Peru	**14. Superman**	**21. Bolinha**

*** Veja no fim da apostila o que significa a história do charuto.**

Os 2 tipos de Ícones (símbolos) - substitutos:

- **ISF : Ícones Substitutos Fonéticos –- palavras que possuem o mesmo som, como Bélgica e Beliche, Luxemburgo e Lux.**
- **ISS Ícones Substitutos Simbólicos - palavras que usam uma imagem que remete à informação, por exemplo, a bota para a Itália, Torre Eiffel para a França etc.**

Informação	*Ícones - substitutos*	Informação	*Ícones – substitutos*
Bélgica	**Beliche**	**Itália**	**Bota**
Dinamarca	**Cachorro dinamarquês**	**Luxemburgo**	**Lux (sabonete)**
França	**Torre Eiffel**	**Holanda**	**Moinho de vento**
Alemanha	**Cerveja alemã**	**Portugal**	**Porteiro**
Grécia	**Salada grega**	**Espanha**	**Touro**
Irlanda	**IRA (conjunto de“rock”)**	**Inglaterra**	**Big Ben**

EXEMPLOS:

Item Coluna A	*Ícones - substitutos* Coluna B	Item Coluna A	*Ícones - substitutos* Coluna B
1. global	**globo**	**1. causa**	
2. doutrina	**Doutor**	**2. bondoso**	
3. enganado	**encanador**	**3. barganha**	
4. rir	**palhaço**	**4. atestar**	
5. objeção	**advogado**	**5. arsenal**	
6. obrigar	**dois homem que brigam**	**6. graduar**	
7. este	**Isto É (revista)**	**7. litigar**	
8. dizer	**Diesel (motor de Diesel)**	**8. marcar**	
9. divisar	**divisora**	**9. regular**	
10. contar	**conta**	**10. fazer**	

Regras para tornar palavras abstratas em <u>ícones substitutos fonéticos</u>

- Fragmentar a palavra em silabas ou sub- palavras e ignorar a maneira de soletrar
- Coragem - Co-ra-gem, coroa-gem, coro-gem, coro-gêmeos
- carro- gem ou cora-gem ou <u>Carruagem</u>
- Repetir cada silaba em voz alta.
- Concentrar apenas no som geral da sílaba e não exatamente no mesmo som
- Criar um desenho baseado no som da sílaba
- Se é necessário para você criar mais de um desenho sempre escolha o desenho mais simples.
- Use dicionário no inicio
- <u>Sempre testando e perguntando-se:</u> Esta palavra poderia ser desenhada? Se não, escolha outro desenho (ícone) .
- <u>Nunca troque uma palavra abstrata por outra palavra abstrata</u>, sempre troque por um desenho.

Regras para tornar palavras abstratas em <u>ícones substitutos simbolicos</u>

- Repita a palavra várias vezes e procure o desenho que simboliza a palavra.
- Se deu Branco, escreva a palavra no papel e procure sinônimos para ela.
- Repita novamente o sinônimo várias vezes e procure o desenho que o simbolize.
- Sempre escolha desenhos mais simples
- Sempre procure compactar o desenho, por exemplo, a palavra *<u>hospital</u>* requer um desenho complexo com muitos elementos, troque-o por um leito hospitalar ou a<u>mbulânce</u>. Troque <u>guerra</u> por canhão ou espada, troque <u>ferramentas</u> por um <u>chave de fendas</u> etc.
- Lembre-se que **desde que <u>você</u> é o criador do ícone você vai lembra-lo**

Exercício 1: Substituir as palavras abstratas por Ícone - substitutos

Item Coluna A	Ícone –substitutos Coluna B	Item Coluna A	Ícone –substitutos Coluna B
1. Inteligente		1. Posterior	
2. Finanças		2. Resumo	
3. Termo		3. Legal	
4. Negociação		4. Ruim	
5. Norte		5. Democracia	
6. Propulsão		6. Independência	
7. Cansado		7. Orgulhoso	
8. Linguagem		8. Bravo	
9. Justiça		9. Espanto	
10. Felicidade		10. Negociar	

Item Coluna A	Ícone –substitutos Coluna B	Item Coluna A	Ícone –substitutos Coluna B
1. Negócios 2. Trocar 3. Terror 4. Anarquia 5. Saúde 6. Riqueza 7. Pobreza 8. Punir 9. Ser 10. Talvez		1. Conselho 2. Amor 3. Ódio 4. Anterior 5. Feliz 6. Liberdade 7. Pouco 8. Lento 9. Orgulho 10. Seco	

• **Barganha = Barco + Aranha** • **Acordo = Acordeão** • **Direcionando = Direção** • **Privatização = Privada do Banheiro**	• **Credibilidade = Cartão de crédito** • **Amor = Coração** • **Justiça = Balança** • **Orgulho = Atleta segurando um troféu** • **Anterior = Antena**

Não continue até que você faça revisão da última lição!

A historia do charuto

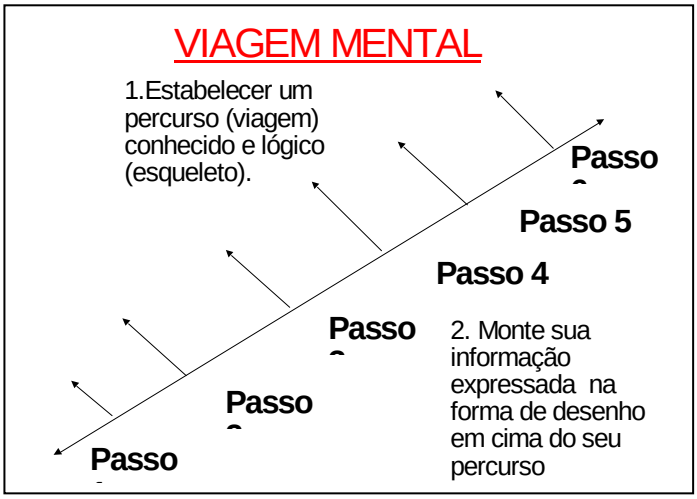
1. Cuba	***Substitua por***	**Charuto**	*** ISS
2. República Dominicana	***Substitua por***	**Dominó**	ISF
3. Costa Rica	***Substitua por***	**Costela de porco**	ISF
4. Panamá	***Substitua por***	**Panela**	ISF
5. Colômbia	***Substitua por***	**Tenente Colombo**	ISF
6. Equador	***Substitua por***	**Equalizador**	ISF
7. Peru	***Substitua por***	**Peru**	ISF
8. Chile	***Substitua por***	**Chifre**	ISF
9. Guyana	***Substitua por***	**Goiaba**	ISF
10. Uruguai	***Substitua por***	**Urubu**	ISF
11. Brasil	***Substitua por***	**Bola de futebol**	*** ISS
12. Guatemala	***Substitua por***	**Guaraná**	ISF
13. El Salvador	***Substitua por***	**Salvador Dali**	ISF
14. Suriname	***Substitua por***	**Superman**	ISF
15. Paraguai	***Substitua por***	**Parqueada**	ISF
16. Argentina	***Substitua por***	**Argola**	ISF
17. Guiana Francesa	***Substitua por***	**Guia Francês**	ISF
18. Honduras	***Substitua por***	**Honda**	ISF
19. Nicarágua	***Substitua por***	**Tênis Nike**	ISF
20. Venezuela	***Substitua por***	**Veneziana (persianas)**	ISF
21. Bolívia	***Substitua por***	**Bolinha**	ISF

PARTE 2

Mais técnicas e aplicações

CD N° 4

O próximo caminho que iremos utilizar é chamado de método de viagem mental. Asseguro-lhe que não tem nada a ver com drogas, ou "viajar" através delas. É muito simples de utilizar e possui amplas aplicações desde a memorização de listas até a memorização de números muito longos. Este sistema foi utilizado em conjunto com o sistema de fonética para memorizar o Pi até 40.000 dígitos em competições de memória. Foi também utilizado para memorizar textos, discursos, apresentações, xadrez, cartas e muito mais. Em minha opinião, este método tem a chave para muitas outras técnicas de memorização. Este livro não vai abordar as outras aplicações do método, mas ao contrário, irei demonstrar-lhe como utilizá-lo a fim de ser bem sucedido em seus testes. Afinal, esta é a razão pela qual você comprou este livro. De qualquer modo, a idéia principal por trás deste método é prepararmos uma viagem lógica, familiar em cima desta viagem. Ela age de modo muito semelhante ao disquete de computador ou uma fita cassete em branco. Portanto, vamos observar as duas etapas aqui descritas:



COMO MEMORIZAR AS LISTAS USANDO A TÉCNICA DE VIAGEM MENTAL

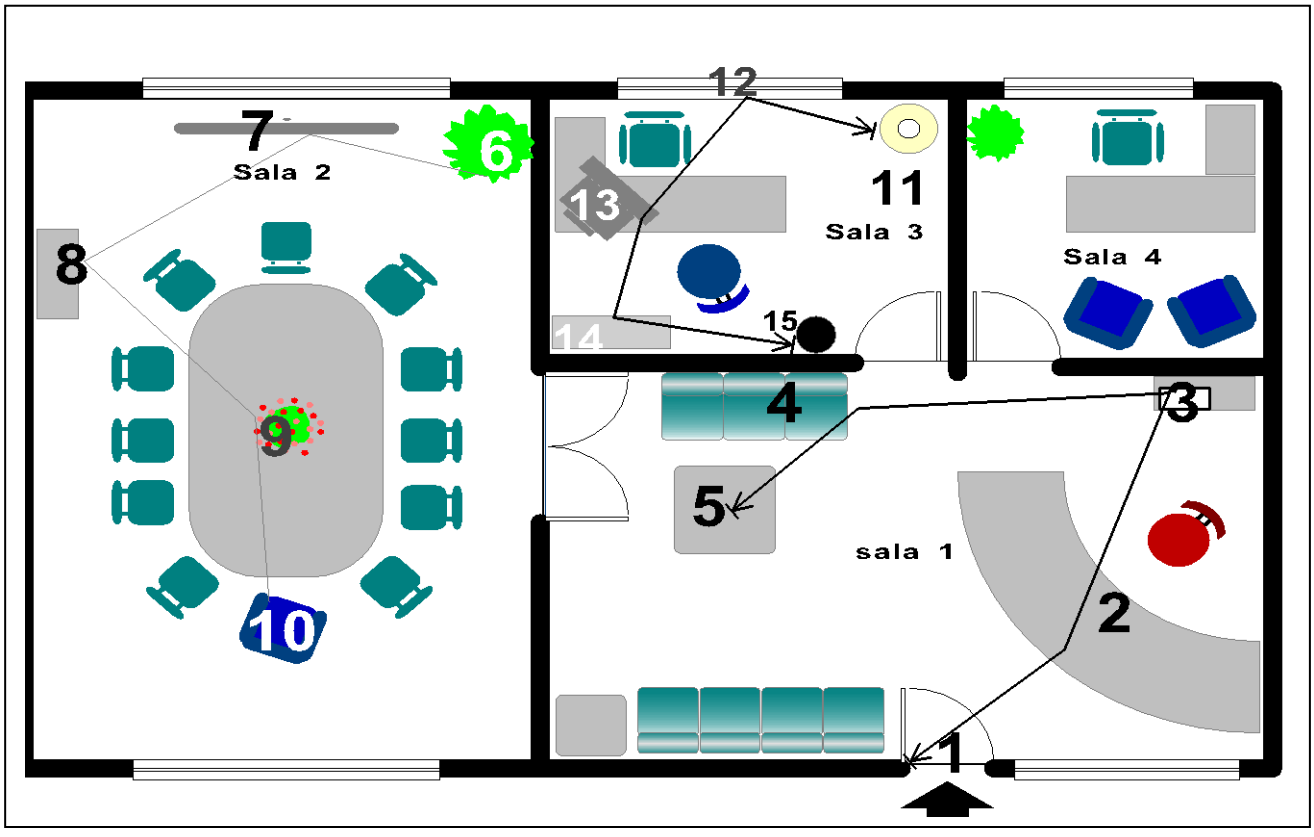
- **Estabelecer um percurso (viagem) conhecido e lógico (esqueleto).**
- **Colocar as informações que quer guardar em cima do esqueleto, utilizando a EDNA.**
- **Para memorizar qualquer coisa você precisa cumprir 3 condições:**
  1. **Lugar (espaço) para colocar a informação (pode ser o passo de sua viagem mental ou seu gancho).**
  2. **Desenho vívido.**
  3. **A cola entre o desenho e o lugar é – EDNA.**

Aqui temos uma lista de uma viagem seqüencial (esqueleto). Você pode utilizar esta viagem como um esqueleto para memorizar uma lista de 15 objetos. Você pode tornar esta viagem tão longa quanto possa e com tantos marcos quantos quiser. Havia um especialista grego em memorização que era conhecido por possuir 100.000 marcos à sua disposição. Ele poderia utilizar estes pontos de referência para memorizar qualquer texto. Ele era conhecido por recordar muitos discursos e textos do mundo antigo. Não espero que um aluno precise de tantos marcos, mas quanto mais você souber melhor.

As obras de Jorge Amado:

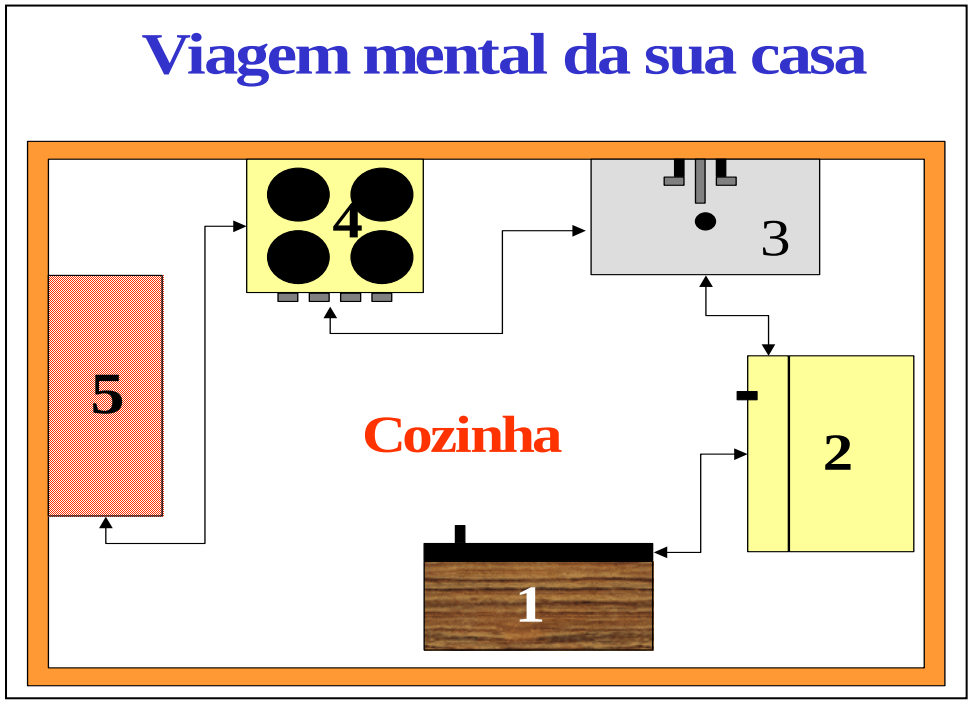
1. Pais do Carnaval
2. Cacau
3. Suor
4. Jubiabá
5. Mar morto
6. Capitães de Areia
7. Terras sem fim
8. São Jorge dos Ilhéus
9. Seara Vermelha
10. Gabriela cravo e canela
11. Dona Flor e seus dois maridos
12. Tenda dos milagres
13. Teresa Batista cansada da Guerra
14. Tieta

Viagem do escritório



Crie uma viagem mental da sua casa escolhendo 5 itens (ganchos) de cada sala

Sala 1:	Sala 2:	Sala 3:	Sala 4:	Sala 5:



Exercício: Crie no mínimo 6 viagens mentais com pelo menos 30 passos em cada viagem. Essas viagens servirão para você como uma fita branca a ser usada para expandir sua memória natural.

CONSTRUINDO ESPAÇO DE ARMAZENAMENTO

Construir espaço de armazenamento é crucial, especialmente, quando você tem que memorizar muito material. Aqui está uma maneira rápida de fazer isto. Consiga um gravador de fita cassete portátil, coloque uma fita em branco e saia pelas ruas da sua vizinhança. Se você não tiver um gravador, poderá usar um caderno ou prancheta para escrever todos os seus pontos de referência. Ande pela rua e, toda vez que você se familiarizar com um ponto de referência, simplesmente, registre-o na sua fita. Você deve ter em mente que sua viagem tem que ter uma ordem e direção. Mencione na sua fita um ponto de referência para cada esquina do quarteirão, ou qualquer coisa de destaque, capaz de ser lembrada. Evite pontos de referência do tipo vendedor de relógio ou engraxate, porque eles poderão não estar lá amanhã e isso prejudicará a credibilidade da sua viagem. Mencione sempre lojas ou restaurantes grandes, capazes de serem lembrados, parques ou estátuas no parque. Percorra a sua viagem até que você acredite já possuir objetos suficientes, voltando então para a sua casa para ouvir a fita e anotar tudo sobre sua viagem. Quando tiver terminado isto, simplesmente, percorra a viagem e reforce-a na sua mente. Faça isso várias vezes até que esteja certo de que a viagem esteja gravada na sua memória. Agora você tem um disquete em branco em sua mente, pronto para ser preenchido com informação. Um campeão de memória da Inglaterra memorizou 36 baralhos usando 36 viagens diferentes que ele preparou com antecedência.

E isso é tudo. Este sistema é tão fácil, que você será capaz de lembrar-se de tudo que montar em cima de sua rota de viagem com muito pouco esforço. Tenho cerca de 20 jornadas de 52 etapas cada uma memorizadas. Eu as utilizo principalmente para lembrar todos os tipos de materiais que preciso aprender. Mais tarde, aplicaremos esta orientação, para História, Biologia e memorização de texto. Primeiro, vamos direcionar nossa atenção para uma outra técnica que é, basicamente, a mesma que o *método da jornada*, mas a única diferença é que você utiliza aqui uma jornada numa sala ou cidade imaginária: o mundo virtual.

Você pode criar suas próprias viagens mentais, decorar cada viagem e usar cada um como uma fita branca ou fita virgem que pode ser usada para gravar um grupo de palavras, por exemplo muitos livros que ensinam idiomas, estão compartilhados (divididos) por cenas diferentes por exemplo “no restaurante”, no hotel, no

aeroporto etc., Você pode usar uma viagem mental para lembrar todas as palavras relacionadas com restaurante ou com o aeroporto etc. Decorando e revisando periodicamente sua viagem mental você vai descobrir que é uma excelente ferramenta para lembrar grupos ou categorias de palavras.

A vantagem principal deste técnica de viagem mental é

1. Ela é fácil de aprender e fácil de aplicar
2. Ela é poderosa
3. Você pode montar em cada passo da viagem, não apenas um desenho, mas conjunto de desenhos

Esta última vantagem é algo significativo que eu usei no curso Power Memory Phonics com muita eficácia z para memorizar vocabulário estrangeiro numa velocidade relâmpago. Mas a viagem mental serve para nós como uma fita virgem ou disquete em branco. Nós podemos gravar informação mas esta informação está sendo apagada quando gravamos nova informação. Se por exemplo, você memorizou uma lista de 30 palavras e no dia seguinte você teria que memorizar mais uma lista de 30 palavras, as palavras da lista anterior vão ser apagadas.

A maioria das informações que nós sabemos sobre as origens deste excelente método chegou para nós de 3 fontes romanas e que foram escritas no primeiro século antes do Cristo e depois de Cristo. Duas obras anônimas tituladas AD HERENIUM, Quintiliana Instituto da Oratória, e a mais famosa foi escrita por Cícero e titulado DE ORATORE. Os romanos documentaram e expandiram esses métodos que foram ensinados pelos Gregos. Eu estou citando do livro de Cícero que escreveu assim:

"A Ordem dos lugares vai preservar a ordem dos itens a serem guardados na memória. Os Gregos recomendaram a usar prédios com arquitetura especial, Quintiliano sugeriu que o aluno use prédios com vários cômodos, varandas, arcos, estátua e quintais."

Por isso era comum ver alunos de retórica passeando na periferia da cidade e visitando prédios abandonados. Eles estavam decorando suas viagens mentais.

No livro do Quintiliano ele disse:
"Os lugares estão estampados em nossa mente, qualquer pessoa pode acreditar em sua própria experiência. Quando retornamos a um lugar após uma ausência considerável, meramente não reconhecemos o local, mas lembramo-nos de coisas que fizemos lá, pessoas que encontramos e até pensamentos que passaram em nossa mente quando estávamos lá."

DISQUETES VAZIOS E CHEIOS

Uma pergunta feita muito comum é "Posso usar a mesma jornada mental para lembrar-me de mais de uma lista?". A resposta é sim, você pode. No entanto, você deve ter em mente que o que precisa aprender para um grande alcance deve ser mantido numa localização separada. Se, por exemplo, você tem que aprender uma lista e dominá-la, depois disso não precisará mais da viagem mental porque esta agiu como uma muleta para sua memória, no início. Você poderia comparar a viagem mental a um disquete ou fita em branco na qual você grava várias e várias vezes. Cada vez que você utiliza a viagem, grava sobre o material anterior. Em muitos casos você vai esquecer o material antigo. É como apagá-lo da sua memória, gravando em cima dele. Por esse motivo, quanto melhores e mais longas forem as suas viagens mentais, mais você pode gravar sobre elas. É como ter os disquetes de computador de 5,25 polegadas com memória limitada comparados aos disquetes de 3,5 polegadas de alta densidade.

Pare: Agora o próximo passo é para você criar várias viagens mentais. Micro Viagem mental da sua casa e macro viagem mental da sua vizinhança. Apropósito se você tiver alguma prova nos próximos dias, comece a criar viagens para armazenar todas as informações necessárias para passar nas provas.

Então pegue uma prancheta e ande na sua casa. Anote no papel 5 objetos de cada cômodo. Os objetos devem seguir uma direção em todos os cômodos. Se você escolheu a direção anti-horário você deve manter

esta direção em todos os cômodos. Crie uma micro viagem mental com 25 pontos de referência (estou presumindo que você tem pelo menos 5 cômodos na sua casa, se não, lembre-se que você pode criar uma sala - cômodo virtual anexo ao seu apartamento.

Após terminar, pegue outro pedacinho de papel e saia na sua vizinhança e crie um viagem mental com pelo menos outros 25 passos. Pare de escutar até que você crie essas 2 viagens. Eu vou te encontrar logo.

OK você fez essas viagens mentais? O próximo passo é decorar essas viagens. Você vai perceber que essas viagens são super fáceis de decorar. Essas viagens mentais vão servir para nós como uma fita virgem a fim de decorar qualquer coisa que queremos lembrar.

No método da viagem mental não vinculamos apenas as palavras, mas montamos as palavras em cima de um região - espaço.
Espaço? Sim Espaço.
Para aprender qualquer coisa você precisa de espaço. Uma das conclusões que eu pessoalmente descobri é que informação não existe no universo sem espaço. Você pode argumentar que informação é algo abstrato que não precisa espaço e eu posso até concordar, mas por motivos práticos acredite, qualquer informação precisa de espaço. Você provavelmente se lembra que tentou copiar ou gravar algo num disquete e por falta de espaço o computador mostrou na tela; FALTA DE ESPAÇO?
A mesma coisa acontece em nossa mente. Por isso o método de viagem mental é tão poderoso porque criamos espaço artificialmente para armazenar a nova informação.

NUNCA!!!
Nunca comece a estudar sem tem armazenado na sua cabeça pelo menos 6 viagens mentais com 30 passos cada uma.

Não continue até que você faça revisão da ultima lição e até que você tenha criado pelo menos 6 viagens com pelo menos 30 passos em cada viagem!

CD N° 5

Memorizando números usando a técnica da *palavra-gancho* (pg) com a EDNA:

Lista de *Palavras-ganchos (Ícones númericos)* :

Alfabeto Fonético:	Palavras- Gancho - PG	Formato do número
1. T, D **2. N** **3. M** **4. R** **5. L** **6. SH, CH, J, G como Geraldo, X - Xuxa.** **7. K, G como em Guitarra.** **8. F, V, Ph** **9. P, B** **0. S, Z, C**	**1. Teia** **2. Noé** **3. Maiô** **4. Rei** **5. Lua** **6. Chá** **7. Cão** **8. Véu** **9. Pá** **0. Osso**	**0. roda** **1. vela** **2. cisne** **3. coração** **4. barco a vela** **5. gancho (capitão)** **6. cereja** **7. vara de pescar** **8. bicicleta.** **9. Pirulito** **10. Bola de boliche.**

Regra!

Apenas as letras ou sons fonéticos indicados na tabela acima possuem valor numérico,
MAS
AS VOGAIS e as letras
W, H, Y e as Letras silenciosas (letras escritas mas não pronunciadas tais como na palavra "professor" que existem dois "S" mas você pode ouvir apenas um,
não possuem nenhum valor numérico.

Para lembrar números de telefone você terá que fazer a associação entre *palavra-gancho* e a pessoa!que possui o telefone. Suponha que você tenha que se lembrar do número de telefone de seu médico que é: 439-4686. Neste caso, teremos que desmembrar o número em 2 ou 3 números menores:

4 - Rã 39- Mapa 46 - Riacho 86 - Ficha

As *palavras-ganchos* que fomos capazes de tirar destes números são *rã, mapa, riacho e ficha*. Esta seqüência de *palavras-ganchos* teremos que associar com o seu médico. Por exemplo, posso ver o médico sendo seqüestrado por uma *rã* gigante, que carrega um *mapa* em uma das mãos, enquanto atravessa um *riacho*. Só que o riacho não é formado por água e sim por uma infinidade de *fichas* de telefone. Você, naturalmente, pode fazer qualquer história com estes quatro elementos, simplesmente lembrando-se de vinculá-los à pessoa ou ao local que você está tentando gravar.

Mas quando realmente precisar lembrar um número longo você deve usar quatro ou cinco imagens de *palavras-ganchos* na ordem em que deseja memorizar. Esta pode não ser uma tarefa muito simples, mas se tentar, verá que os resultados compensarão o seu esforço. Para lembrar de números longos rapidamente e jamais esquecê-los você precisaria memorizar a lista de *palavras-ganchos* com 1.000 itens. O problema é que é difícil criar uma lista de números de três dígitos usando três sons fonéticos em uma só palavra. Seria assim: a palavra tênis - 120, a palavra tesouro - 104, colar - 754 e assim por diante. Se você tentar, vai ver que não são todos os números que podem ser criados, como por exemplo o número 444 ou 888 etc. Mas usando palavras de várias línguas, criamos uma lista que resolve este problema. Se você tiver paciência pode criar sua própria lista. A recompensa será grande porque podemos, desta forma, memorizar números de 30 dígitos em apenas 30 ou 40 segundos.

O recorde mundial de memorização de números longos pertence a Dominic O'Brien, que foi capaz de gravar um número de 1.140 dígitos em uma hora durante a Olimpíada da Memória, em 1995. Esta olimpíada acontece todos os anos em Londres. Mas tudo isto é apenas curiosidade, para suas provas no entanto, basta esta lista de cem *palavras-ganchos* que foi apresentada neste livro.

00	Saci	18	Diva (estátua feminina)	45	Rolo	72	Cano
01	Seta	19	Tubo	46	Rocha	73	Cama
02	Sino	20	Noz	47	Régua	74	Carro
03	Sumô(Lutador)	21	Nata	48	Rifa	75	Galo
04	Zorro	22	Ninho	49	Harpa	76	Caixa
05	Selo	23	Nome (crachá de nome)	50	Laço	77	Côco
06	Sushi	24	Nero	51	Lata	78	Café
07	Saco	25	Anel	52	Lona	79	Copo
08	Sofá	26	Naja	53	Lhama	80	Vaso
09	Sopa	27	Nike (tenis)	54	Louro	81	Foto
0	Osso	28	Navio	55	Lula	82	Feno
1	Teia	29	Nabo	56	Lixo	83	Fumo
2	Noé	30	Massa	57	Lego (jogo de montar)	84	Ferro
3	Maiô	31	Moto (motocicleta)	58	Luva	85	Vela
4	Rã	32	Mina	59	Lobo	86	Ficha
5	Lua	33	Mamão	60	Giz	87	Faca
6	Chá	34	Muro	61	Chita	88	Fofão
7	Cão	35	Mala	62	China	89	Fubá
8	Véu	36	Ameixa	63	Chama	90	Poço
9	Pá	37	Maca	64	Jarro	91	Bota
10	Taça	38	Máfia	65	Jaula	92	Pena
11	Dado	39	Mapa	66	Chuchu	93	Puma
12	Tina	40	Rosa	67	Jegue	94	Barra
13	TAM (avião)	41	Rato	68	Chave	95	Bala
14	Terra	42	Rainha	69	Chapéu	96	Peixe
15	Tela	43	Remo	70	Casa	97	Paca
16	Ducha	44	Horário (relógio)	71	Gato	98	Pavão
17	Taco					99	Papa

Exercício 1: **qual é a palavra-gancho que corresponde aos números abaixo?**

23.....	**27.....**	**11.....**
32.....	**35.....**	**41.....**
45.....	**09.....**	**15.....**
61.....	**56.....**	**75.....**
78.....	**34.....**	**19.....**
99.....	**21.....**	**87.....**

Exercícios 2: **escreva os números que correspondem às palavras-ganchos abaixo**

ameixa.....	**saci.....**	**Lego.....**
rolo.....	**sopa.....**	**Nike.....**
lhama.....	**véu.....**	**muro.....**
chita.....	**tubo.....**	**puma.....**
lula.....	**taco.....**	**ficha.....**
chuchu.....	**tela.....**	**café.....**

Exercícios 3: **escreva o número que corresponde às palavras abaixo**

barco - 947	**cadeira -**
caneta - 721	**papel -**
estrela - 0145	**ônibus -**
macaco -	**braço -**
caderno -	**loiro -**
envelope -	**cesta -**
computador -	**lareira -**

Exercício 4: **memorize os seguintes números:**

- **1755 -- um taco batendo em uma lula**
- **198763**
- **186499**
- **1837634**
- **32536637**
- **613552**
- **563674**
- **717278**
- **636623**

Seu médico: 25406608
Seu dentista: 30646355

À luz do que acabou de ouvir, eu então demonstrarei como interpor os elementos da EDNA na memorização real. Suponha que você tenha que lembrar o seguinte número 3508584. Tudo que você tem que fazer é desmembrar o número em

35 - mala 08 - sofá 58 - luva 4 - rã

Agora tudo que fica é colocado junto. O modo pelo qual você faz isso é incorporar os elementos da EDNA. Primeiro, você tem que fazer uma imagem. Essa imagem tem que ser grande e colorida. Tente vincular tantos sentidos quanto possíveis à imagem, visão, som, toque, cheiro, gosto. Torne também a imagem a mais grotesco possível. Anime-a se puder, porque nossa mente tende a lembrar-se de qualquer coisa fora do comum.

Neste caso em particular, imagine uma *mala* (PG-35) muito grande, ela se abre (ação) e dentro você vê um *sofá* (PG 08), sobre o sofá há uma *luva* (PG- 58) muito grande, você vê alguma coisa se movendo dentro da luva. É uma *rã* (PG- 4) escondida lá dentro.

Neste exemplo demonstrei como os elementos da EDNA são incorporados no processo de memorização. A cola que une todas as imagens é a ação ou a vinculação bizarra. Por exemplo, você poderia ter imaginado a mala em cima do sofá, mas não há nada de absurdo nisso. Ao contrário, utilizamos a associação de uma mala extremamente grande, tão grande que contenha um sofá em seu interior. Isso sim é incomum. A luva pulando aqui possui também tamanho incomum, os movimentos de pulo acrescentam também o aspecto inusitado desta imagem. Naturalmente, o movimento saltitante é causado pela rã que está lá dentro. Solte sua imaginação e use o máximo de ações, imagens bizarras ou divertidas. Não limite sua imaginação e lembre-se de que recordamos o que for incomum e não o comum. Suponha que você estivesse sentado em sua sala de aula e de repente um homem com duas cabeças andasse pela sala. Você lembraria deste evento durante os anos seguintes? Naturalmente que sim, porque recordamos o que é incomum.

Esta foi uma ilustração de como você pode combinar as técnicas *palavras-ganchos* e o *EDNA* para recordar números. Você poderá pensar que este processo leva tempo demais, mas na verdade leva poucos segundos. Nossa mente pensa através de imagens e a formação delas é muito rápida. O processo de recordar números poderá ser muito mais rápido se você tiver que se lembrar de menos imagens, isto é, usando o sistema mais avançado de 3 dígitos para cada imagem. E não dois dígitos como fizemos agora.

O verdadeiro segredo para dominar esta técnica é PRATICAR!

Mais tarde você vai perceber que esse sistema de memorização fonética é extremamente útil para estudar Matemática, Física, Química, História e outras matérias. Mas também pode ajudar você a lembrar-se de números de telefone, de preços quando você faz comparações antes de comprar, senhas de banco e muito mais.

Memorizando números com mais de 1000 dígitos!

A primeira coisa que você deve fazer é memorizar a tabela fonética e dominá-la perfeitamente. Não basta saber esta tabela "mais ou menos" você deve saber esta tabela PERFEITAMENTE. Escute esta fita várias vezes até você decorar tudo ou utilize a técnica de vinculação tratando aqueles 110 itens como se fosse uma lista de 110 ítens.

Quando você passar desta etapa e souber como traduzir ou repor números com ícones e vice- versa, você está pronto para memorizar números grandes.

Vamos dizer que você tenha que memorizar este número: **52917320134661301663648487519567 00**

A primeira coisa que você deve fazer é trocar cada par de dígitos com seu desenho correspondente:

52-91-73-20-13-46-61-30-16-63-64-84-87-51-95-67-00

Lona – 52
Bota – 91
Cama – 73
Noz – 20
TAM (avião) – 13
Rocha – 46
Chita – 61
Massa – 30
Ducha – 16
Chama - 63
Jarro – 64
Ferro – 84
Figo – 87
Tubo – 19
Lixo - 56
Casa - 70
Osso - 0

Este número possui 34 dígitos ou 16 pares de números + um número que sobrou. Após trocar todos os números por desenhos você simplesmente memoriza esta lista utilizando a técnica de vinculação.

Existe uma lona (52) que em cima dela está pulando uma bota (91) que chuta uma cama (73) que cai em cima de uma noz (20) gigante que quebrou e saiu de dentro dela um avião (13) da TAM e assim por diante

OU

Você pode memorizar este número utilizando a técnica de viagem mental. Pegue cada desenho e monte-o em cima de seu percurso.

Lona em cima da porta do escritório ; Bota pulando na mesa da recepcionista; Cama pulando em cima do aparelho do fax (ou surgindo dele); Noz pulando em cima da sofá e assim por diante.

Você pode mentalmente criar esta sequência de desenhos e trocar cada desenho com seu número respectivamente.

Memorizando listas numéricas usando a técnica de Palavras-Gancho (PG)

A técnica que você aprendeu para gravar números, a chamada técnica fonética de *palavra-gancho*, serve também para memorizar listas em ordem numérica. Veja o exemplo abaixo:

Além do uso óbvio de lembrar-se de números longos e curtos este sistema é também utilizado para memorizar listas em ordem numérica. Mesmo se você não possuir uma lista com números poderá criar uma, simplesmente numerando seus dados (veja os capítulos seguintes).

Para fins de ilustração de como vamos lembrar de uma lista numérica usando este método, memorizaremos esta lista. Você se surpreenderá em verificar que pode lembrar-se facilmente, desde que vincule sua *palavra-gancho* (PG) com o dado utilizando o método de enganchamento (exatamente como fizemos na lista da vela). Há muitas variações para esta aplicação, então deixe sua imaginação solta e divirta-se.

O método de memorizar uma longa lista é vincular a *palavra-gancho* com o item na lista. Suponha que o primeiro ítem da lista seja Laranja. A *palavra-gancho* para o número 1 é Teia (PG1). Você pode então vincular Teia com Laranja, aplicando tanta ação quanto possível. Você pode, por exemplo, ver uma laranja com olhos e braços lutando contra uma aranha como em um desenho animado de TV.

O segundo item da lista é livro. Aqui existe uma forma correta e uma outra incorreta de se fazer a associação. A forma errada é ver Noé lendo o livro porque isto é um ato muito simples, muito comum e sua mente pode não reter. Quanto mais louca for a imagem que você criar, mais fácil será a memorização. Você pode ver Noé lendo um livro gigante, do tamanho de um elefante, ou você pode vê-lo rasgando as páginas de um livro gigante e queimando-as. Mais ainda, você pode imaginar Noé puxando um livro gigante para dentro de sua arca. Você pode continuar deste modo imaginando um giz vestindo um maiô (*palavra-gancho* 3) e assim por diante.

O bônus adicional de se memorizar uma lista usando palavras-chave é que você irá se recordar da lista até de trás para frente. Suponha que eu lhe pergunte se o item 15 está na lista ? Você estará apto a verificar isto perguntando a você mesmo qual a *palavra-gancho* para 15 - TELA. O que estava associado à Tela ? Lógico que é PRATO. Assim você poderá fazer com toda a lista.

Este método tem diversos usos, especialmente quando você tiver que memorizar uma lista numérica muito longa. Lógico que as listas que nós temos de memorizar para os exames não contêm laranjas ou livros. O que nós devemos fazer neste caso ? A resposta é: você tem que substituir a palavra abstrata por uma palavra que represente algo concreto ou seja, com ícone substituto fonético ou simbólico. Vejamos a seguinte lista:

Item		Ícones - substitutos
1.	Amor	Coração
2.	Justiça	Balança
3.	Inteligência	Cérebro
4.	Humor	Comediante / Palhaço
5.	Viagem	Navio
6.	Negócio	Dinheiro $$$
7.	Coragem	Medalha militar
8.	Silêncio	Dedo indicador diante da boca
9.	Guerra	Canhão
10.	Mesquinho	Pão-duro

Depois de ter modificado sua lista em sua mente usando os Ícones tudo o que você deve fazer é vincular a palavra gancho ao item da mesma forma que isto foi feito com os símbolos (na lista da vela). Você irá vincular a palavra *teia* (PG 1)ao coração e *Noé* (PG 2) a uma balança. Esta forma é engraçada e muito mais fácil do que ficar lendo a lista 30 vezes. Tente e veja como isto é simples. Conforme você pode ver esta trilha torna absolutamente possível memorizar qualquer lista, podendo ser interminável e em ordem.

1. Laranja	**11. Coca-Cola**
2. Livro	**12. Chocolate**
3. Giz	**13. Carro**
4. Mesa	**14. Prego**
5. TV	**15. Prato**
6. Lâmpada	**16. Urso**
7. Máquina de lavar	**17. Ovos**
8. Colchão	**18. CD**
9. Microondas	**19. Planta**
10. Computador	**20. Museu**

*** PG é** *palavra-gancho***.**

1	Laranja: imagine uma laranja pulando em cima da *teia*. (PG1)
2	Livro: imagine *Noé* (PG2) empurrando um livro gigante.
3	Giz: imagine você riscando um maiô (PG3) utilizando giz.
4	Mesa: imagine uma *rã* (PG4) comendo uma mesa.
5	TV: imagine uma *lua* (PG5) surgindo da tela da TV.
6	Lâmpada: imagine *chá* (PG6) sendo derramado na lâmpada.
7	Máquina de lavar: imagine um *cão* (PG7) dentro da máquina de lavar.
8	Colchão: imagine você colocando *véu* (PG8) em cima do colchão.
9	Microondas: imagine você batendo no microondas com uma pá.
10	Computador: imagine computador pulando em cima da taça(PG10) .

Pergunta que você deve responder quando você enganchar os desenhos:

Qual foi a ação ?

Dicas Para memorizar usando ganchos mentais

- **Fechar seus olhos**
- **Pensar apenas sobre um gancho de cada vez**
- **Usar muitas ações com desenhos exagerados, engraçados e totalmente impossíveis**
- **Incluir-se no desenho**
- **Lembrar que tudo que é chato = tendência de não se lembrar.**

Memorizando artigos jurídicos numéricos

Direitos de trabalhador: 1746

Artigo N° 5974 – direitos da **grávida** no trabalho: **Lobo** (PG 59), **carro** (PG-74), **Grávida** (memorizar um seqüência de desenhos)

3591647608: mala, (PG 35) bota, (PG 91) jarro, (PG 64) caixa, (PG 76) sofá (PG 08) (memorizar um seqüência de desenhos)

273918497604196: Nike, mapa, diva, harpa, caixa, Zorro, tubo, chá,

14/07/1789 = Revolução francesa – terra, (PG-14) saco, (PG 07) taco, (PG 17) fubá, (PG 89) bastilha – Símbolo da revolução francesa a queda da bastilha. .

COMO MEMORIZAR CÓDIGOS DE LETRAS

Espero que, neste momento, você já tenha dominado uma das técnicas de memorização para números. Se você conseguiu, vai desfrutar da sua habilidade. Você não precisa de calculadoras de bolso ou agendas eletrônicas, porque em livros posteriores aprenderá como lembrar-se de todos os seus compromissos e como saber o dia da semana de qualquer data em segundos além de algumas dicas de Matemática que surpreenderão seus amigos também. Mas primeiro vamos direto ao nosso objetivo de aplicar este conhecimento para passar nos exames.

Letras são um componente importante de fórmulas matemáticas. A fim de lembrarmos letras tudo que fazemos é transformá-las em sons, não exatamente na sua pronúncia, mas num objeto tangível. Em Inglês, há muitas palavras curtas que são quase semelhantes ao som da letra, por exemplo, a palavra Ape (pronuncia-se eip) é semelhante ao som de A (pronuncia-se ei) e a palavra Bee (pronuncia-se bii) possui um som semelhante ao da letra B (pronuncia-se bi), etc. Em Português, no entanto, não temos essa felicidade e muitos sons de letras não soam da maneira pela qual a letra é lida. Como conseqüência nem todas as letras em Português possuem o mesmo som, mas o mínimo que eu poderia fazer é começar a palavra com a mesma letra ou o mesmo som de letra. Por exemplo, a letra B em português é pronunciada bê e a palavra mais próxima deste som é bebê. F pronuncia-se efi: escolhi para esta letra a palavra Fita, etc. Dei-lhe também a opção de usar nomes de algumas pessoas (apenas uma sugestão) como símbolo que represente essa letra. Nos quadros abaixo dou o som da letra sugerida em Inglês e Português, conforme segue:

TABELA DE ANIMAÇÃO DAS LETRAS

FIGURAS		NOMES DE PESSOAS	
A – Aguia,	N - Ninho,	Ayrton Senna,	Ney Matogrosso,
B – Bebê,	O - Ovo,	Beto Carrero,	Osmar Santos,
C – Cebola,	P - Pera,	Carmen Miranda,	Pelé,
D – Dedo,	Q - Queijo,	Débora Bloch,	Quércia
E – Elefante,	R - Rato,	Emerson Fittipaldi	Roberto Carlos,
F – Fita,	S - Sapo,	Fernando Henrique,	Silvio Santos,
G – Gelo,	T – Tesoura,	Gilberto Gil,	Tina Turner,
H – Harpa,	U - Uva,	Hortência,	Ulisses Guimarães,
I - Ímã,	V - Vaca,	Itamar Franco,	Vera Fischer,
J – Jóia,	W – Washington	Jô Soares,	Wagner Tiso,
K – Ketchup,,	X - Xícara,	Kennedy,	Xuxa,
L – Laranja,	Y – Estilingue, (lembra a forma)	Lula,	Yoko Ono,
M – Milho,	Z - Zebra,	Madonna,	Zorro,

Gostaria de salientar que a lista fonética de pessoas acima contém nomes que começam com a letra que representam. Para memorizar letras, códigos e fórmulas, você terá que dominar a chave da letra, portanto a letra S sempre significará Silvio Santos para você. Tudo que fazemos é associar a letra com o objeto ou o nome e, ao invés de recordar a letra, você lembrará do objeto ou do nome da pessoa e então o transformará na letra apropriada. Nosso cérebro pensa nas imagens e o processo de converter imagens em quadros é notavelmente rápido, um processo de poucos segundos. Porque é mais fácil para nossa mente processar imagens, é muito mais fácil para o seu cérebro ver uma imagem de uma Águia ou de uma Xícara do que ver as letras A ou X. Para comprovar ainda mais isso, realizaremos um pequeno experimento. Suponha que eu tenha lhe pedido para descrever sua mesa no escritório. Você diria: “minha mesa possui 3 gavetas na esquerda e três na direita, no meio tem uma gaveta com uma fechadura especial, a superfície da mesa é lisa... oh sim... há também uma marca de cigarro próxima do seu canto direito e uma marca de água no centro”. Agora, se eu lhe perguntar o que você viu? Você viu a descrição abstrata com todas letras escritas em sua mente ou você viu uma imagem de sua mesa? Naturalmente, você viu uma imagem. Você não viu as palavras abstratas descrevendo a mesa. Este processo de transformar imagens em palavras acontece todo o tempo em seu

cérebro, acontece tão rápido que você não consegue dizer: aqui vejo uma imagem e aqui a transformo em palavras.

Veremos como podemos utilizar este método para recordar letras. Suponha que você tenha que lembrar-se de que a televisão na sua loja de aparelhos eletrônicos possui um código GPXS e que você gostaria de memorizar isso. Tudo que você tem a fazer é imaginar que você é um diretor de cinema. Vamos observar os passos de um diretor de cinema. Primeiro ele tem que:

* **Escolher o elenco**
* **dirigir o elenco de acordo com o *script***

Então, vamos seguir os passos do nosso diretor

Escolha do elenco:

G - Gelo P - Pera X - Xícara S - Seda

Dirigindo o elenco:

Agora, vamos dirigir o elenco usando um pouco de EDNA e aqui temos a seguinte estória: imagine o gelo e dentro dele há uma xícara e dentro da xícara você pode ver que existe uma pera com um orifício e nesse orifício você pode ver a seda. Agora você tem uma estória de imagens divertidas e memoráveis que podem ser muito mais lembradas que letras.

Você poderia, naturalmente, usar pessoas reais como atores, conforme previsto pelos quadros acima. Tentaremos fazer isto usando os nomes das pessoas.

Escolhendo o elenco:

G - Gelo X - Xuxa P - Pera S - Sílvio Santos

Dirigindo o elenco:

Dentro de um bloco de gelo você poderia ver a Xuxa congelada com uma pera na boca, Sílvio Santos está sentado em cima do gelo numa tentativa de descongelá-lo e salvar a Xuxa.

Isso é tudo que há. Conforme você viu, no último exemplo, misturei os atores com os objetos de maneira a permitir alguma ação.

Você, provavelmente, está dizendo aha ! É uma técnica simples porque você pode aplicá-la também para memorizar números de carros. O número da chapa de um carro combina letras e números. Suponha que você tenha que memorizar este número da chapa de um carro BYF-1726. Aplique os elementos EDNA em nosso caso.

B	Y	F	17	26
Bebê	Estilingue	Figo	taco	naja

Um *bebê*, usando um *estilingue*, atinge um *figo* na ponta de um *taco* que está na boca de uma *naja*.

Há, evidentemente, muitos outros usos para este sistema. Uma aplicação muito útil é a Química. Em Química você tem os nomes dos elementos simbolizados por letras. Por exemplo, ao invés de lembrar do elemento carbono -- simbolizado pela letra C -- você faria a imagem mental de uma Cebola, ou qualquer outra coisa que você queira. Além disso, para memorizar uma reação química ou fórmula, você aplicaria as mesmas técnicas acima descritas (para mais detalhes sobre este assunto, veja os capítulos seguintes).

* **escolhe o elenco**

*** dirige o elenco de acordo com o *script***
XAC1534 = Xícara, Águia, Cebola, tela, muro, (memorizar uma seqüência de desenhos)

COMO MEMORIZAR FORMULÁRIOS E OUTROS CÓDIGOS

Código	Função do Código	Figura de Animação
+	Adição	espada, cruz, balanço, torneira e (conjunção aditiva)
–	Subtração	corda, banco, prateleira
x	Multiplicação	cabeça de prego, pinta, pingo, perto de.
÷	Dividir	sob alguma coisa ou acima de alguma coisa. Também a palavra David.
=	Igual	arma de cano duplo, lâmpada fluorescente, trilhos de ferrovia, camisa listrada, espaguete, bandeira norte-americana
x^2,x^3	Quadrado, cubo etc.	todos as potências x2, x3 , x4 simbolizam X com chapéu. Atribua uma cor a cada exponente.
$\sqrt{X}$	Raiz Quadrada	árvore, raiz, Raí (jogador de futebol).
(	Abre parênteses	banana verde. Você também pode imaginar que tudo o que estiver dentro do parênteses está dentro de uma caixa ou sala
Alpha α	Nome do ângulo	Alface
Beta β	Nome do ângulo	Beto Carrero, besta
Gama λ	Nome do ângulo	gambá, gamão (jogo)
Teta ϕ	Nome do ângulo	teto, teta
Cos	Coseno	Cosmonauta, costela
Sen	Seno	sino, Senna, sena (jogo), senador
Tan	Tangente	Tangerina, Tânia, tanque
Cot	Cotangente	Cotovelo, cotonete, cotó
Delta Δ	Descrever a diferença entre dois fatores	asa-Delta, Discovery, avião Mirage
Pi Π	3,1416...	Pingüim, pílula
Log		Logo (jogo), louco
F(x)	Função	Fox, Fax

Memorize as fórmulas abaixo, usando a animação das letras, números e símbolos.

$h^2 + a^2 = m^2$	$V=\frac{\pi r^2 \alpha}{270°}$	$\frac{\pi r^2 \alpha}{90°} = A$	$V=\frac{a^3\sqrt{2}}{12}$

Você não pode se lembrar daquilo que não tiver entendido !!!

COMO MEMORIZAR AS FÓRMULAS

Já que aprendemos como memorizar números, letras e símbolos, tudo que temos a fazer agora é reunir tudo, a fim de memorizarmos fórmulas de Matemática e Física. De maneira ideal, você deve ser capaz de reconstruir uma fórmula através de seu conhecimento da matéria. Mas sob a pressão da situação do exame você, freqüentemente, não tem tempo de buscar a origem da fórmula. As técnicas que leu aqui o ajudarão a recordar a fórmula rápida e facilmente.

As fórmulas são uma das áreas mais desafiadoras nas quais se pode aplicar a mnemônica. Você precisa ter uma mente aberta e usar sua imaginação na sua plenitude. Lembra-se da regra de ouro? Lembramos de imagens que interagem de uma maneira bizarra com as outras imagens. Em muitos casos você usará o sistema da *palavra-gancho* ou do formato do número, o símbolo e as chaves de letras.

Agora vamos reunir todos estes elementos na forma de um mnemonigrama. Primeiramente o que é um mnemonigrama? É uma representação visual da informação que estamos tentando memorizar. Um simples exemplo de um mnemonigrama é um mapa mental que lhe dá uma representação visual do material estudado. Neste capítulo, ilustrarei os usos dos mnemonigramas para lembrar-se de fórmulas. Visto que já conhecemos os símbolos de códigos de letra tudo que temos a fazer agora é reunir tudo, a fim de memorizarmos fórmulas matemáticas. Isto é muito parecido com escrever um *script* para um filme. Finja que você é um diretor de cinema. Você tem uma ótima idéia da mensagem que quer dar ao seu público (a fórmula). Depois de um estudo completo da mensagem, você então decide que papéis são necessários para a cena. Você então escolhe quem desempenhará qual papel. Você dirige todos os seus personagens para agirem da maneira que você prescreveu.

Vamos tentar lembrar-nos destas fórmulas simples: O melhor meio de lembrar dela é escrever todos os componentes primeiro. Depois que você tiver feito isso, você vai vincular todos os elementos utilizando a EDNA. Lembre-se de que você é o diretor. Você vai instruir seus personagens sobre a maneira pela qual contracenarão uns com os outros. Uma outra dica muito útil é escrever toda a estória. Este tipo de descrição gráfica de imagens poderá ajudá-lo muito. Com prática suficiente você será capaz de transferir qualquer fórmula para uma estória ilustrada, muito mais fácil de ser lembrada.

Mnemonigrama 1

Exemplo nº 1

$$\frac{SenX}{2} = \pm\sqrt{\frac{1-CosX}{2}}$$

Fase nº 1: Relacione todos os seus personagens: O Elenco

Senna Ayrton ⇒ seno
X ⇒ Xícara
= Bandeira Americana
$\frac{\quad}{2}$ ⇒ em cima do cisne
± ⇒ cruz fincada no chão
√ ⇒ Árvore
1 ⇒ bastão de baseball
Cos ⇒ Cosmonauta
X ⇒ Xerife
___ ⇒ em cima do World Trade Center (Edifícios 2 Gêmeos).

Fase nº 2: Crie seu filme ou cena animada

Vamos acrescentar os elementos da EDNA. Ayrton Senna segura a Xícara e fica em cima de um Cisne, que segura uma Bandeira Americana (=) em sua boca. A bandeira toca a Cruz que está fincada no chão. Uma

Árvore cresce a partir da cruz e sob a Árvore há um bastão de beisebol [1] preso [-] a um Cosmonauta com um distintivo de Xerife que está em cima dos edifícios gêmeos [2].

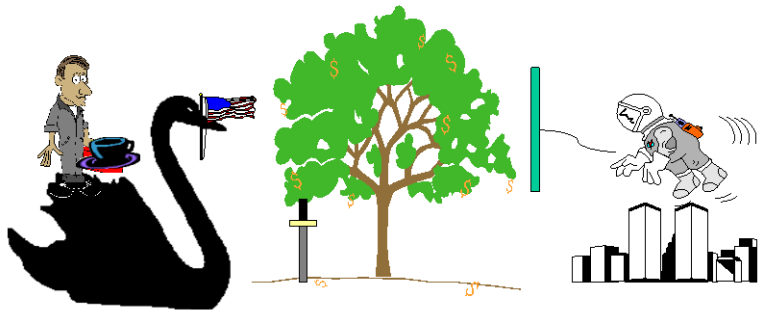
Como memorizar formulas e códigos

Fase nº 1: Escolher o Elenco

Senna Ayrton ⇒ seno
X ⇒ xícara
= bandeira americana
____ ⇒ em cima do cisne
2
± ⇒ cruz fincada no chão

√ ⇒ árvore
1 ⇒ bastão de beisebol
- ⇒ preso
Cos ⇒ cosmonauta
X ⇒ xerife
___ ⇒ em cima do World Trade Center (Edifícios Gêmeos)
2

$$\frac{\text{Sen X}}{2} = + \sqrt{\frac{1 - \text{Cos X}}{2}}$$



Fase nº 2: Animação da fórmula

Animação do seu elenco

Exemplo nº 2

$$V = \frac{\pi.H}{3}(R^2 + Rr + r^2)$$

Fase nº 1: Relacione todos os seus Personagens: O Elenco

Tronco de cone ⇒ V
Bandeira americana ⇒ =
Pingüim ⇒π
Harpa ⇒ H
caixa ⇒ ( )
dentro da caixa tem Rei com coroa ⇒ R²
com espada ⇒ +
Rainha com seu filho ⇒ Rr
com espada ⇒ +
rato com chapéu ⇒ r²
divide por 3 ⇒ em cima de uma asa delta.

Fase nº2: Escreva (mentalmente) o *Script*

Vamos acrescentar o EDNA, aplicando o método de vinculação. Um tronco de cone reto tem uma bandeira americana fincada no mesmo. Próximo da bandeira há um Pingüim tocando harpa enquanto está em cima de uma asa delta. Próximo do Pingüim, há uma caixa gigante de madeira. Dentro dela há um rei usando sua coroa e segurando uma espada. Próximo dele está a Rainha com seu filho. Ele também segura uma espada e espanta um rato usando chapéu.

À primeira vista este tipo de vinculação parece ainda mais complicado que memorizar a fórmula, como você estava acostumado. Mas quando você tem que memorizar muitas fórmulas, este é o melhor meio de fazê-lo, porque o método de vinculação aqui transforma um sinal abstrato em uma imagem fácil de lembrar.

Você pode memorizar seqüência de 30 fórmulas ou mais, usando o método de viagem mental. O truque é bem simples, pega cada fórmula expressa numa forma de cena animada e monta cada cena em cima de cada passo da sua viagem mental.

Lembre-se, todo mundo tem seu próprio estilo e o seu estilo é muito personalizado e, por esse motivo, suas associações poderão ser completamente diferentes das minhas. Tudo que tentei fazer foi chamar sua atenção para uma maneira alternativa de observar as fórmulas. O que descrevi até agora é uma nova linguagem que pode ajudá-lo a simplificar as coisas. Você, provavelmente, poderá lembrar-se destas fórmulas sem qualquer método mas, devido à grande pressão que os alunos sofrem durante os testes, acabam por esquecer. Portanto, você tem duas opções quando se trata de lembrar de uma fórmula: a primeira opção é utilizar este método de animação de fórmula que leva cerca de dois minutos e você vai lembrar-se dela por um longo tempo. A outra opção é repetir esta fórmula 200 vezes e esperar pelo melhor.

Existem muitas coisas interessantes que você pode fazer quando você usa essas técnicas e uma delas é usar sua memória poderosa para fazer cálculos na cabeça, somar, multiplicar, memorizar calendários com mais de 10 mil anos para o futuro e 450 anos para traz e muito mais. Para melhorar sua capacidade mental veja o curso “Torne-se Calculadora humana” com Power Math. (www.powermemory.com.br)

Não continue até que você faça revisão da última lição

Fita N° 6

COMO MEMORIZAR REDAÇÕES OU TEXTOS

Esta parte do manual serve também para o curso em VHS "***Power Memory para concursos e textos complicadíssimos***". A apresentação inclui 2 VHS's elaborando textos jurídicos e complicados mostrando numa forma visual, detalhada e profunda o processo passo a passo de memorização de textos complexos. Ela inclui exemplos de direito administrativo, direito constitucional, etc. Ligue para 0xx11-3061-2698 e adquira o seu kit avançado ou visite nossa página www.powermemory.com.br

1. O método do esqueleto para textos

Aprendemos como aplicar os instrumentos que possuímos em nosso estudo. Um problema comum dentre muitos estudantes está relacionado às Redações. Alguns alunos possuem um grave problema em escrever suas composições. Simplesmente não estão acostumados a escrever e, como conseqüência, conseguem notas insatisfatórias. O problema principal não são apenas as regras de como escrever. É também o problema do que escrever. Um vício comum de muitos alunos é que quando são solicitados a escrever sobre qualquer assunto, espantam-se e sonham, escrevendo sem qualquer direção. Este fato isolado é suficiente para fazer baixar suas notas. Neste capítulo, demonstrarei como memorizar um texto em geral.

A cada ano, os professores que preparam vestibulares selecionam um tópico para a sua redação. Alguns dos tópicos representam eventos atuais, sejam eles locais ou mundiais. No ano passado, o tópico escolhido poderia ter sido o Plano Real e seus efeitos. Este ano, poderia ser a Presidência de Fernando Henrique Cardoso ou qualquer assunto corrente. Conhecer o padrão de escolha dos examinadores, pode ajudá-lo a se preparar para o vestibular, lendo sobre o assunto e obtendo alguma substância para a sua redação. Eu lhe apresentarei um método que pode ajudá-lo a memorizar a substância de qualquer tópico, aumentando assim suas chances de obter notas maiores. Outras utilizações deste sistema interessante incluem memorização de palestras e a fragmentação geral de qualquer material abstrato em seus componentes tornando-os capazes de serem memorizados.

As palavras exercem um papel importante na transferência de informações, visto que uma palavra pode gerar um conjunto inteiro de associações. Nosso cérebro está constantemente procurando imagens para se agarrar porque estas *palavras- chaves* são a base de conjuntos muito maiores de associação. Se você observar qualquer parágrafo vai verificar que o mesmo inclui algumas palavras desnecessárias. Por exemplo, se você tomar as últimas linhas do texto anterior verá que destacando as palavras chaves você ainda será capaz de comunicar a mesma idéia a alguém, você perderá definitivamente a gramática da sentença, mas manterá a essência da frase. Isto é muito semelhante aos bebês falando: "Maria come banana", ao invés da fala do adulto: "Maria por favor coma esta banana". Visto que os bebês possuem um vocabulário limitado falam através de palavras chaves, os adultos, contudo, utilizam palavras adicionais para adequar e melhorar as delicadezas da sua comunicação.

ESCOLHENDO AS PALAVRAS CHAVES

As palavras exercem um papel importante na transferência de informações, pois uma palavra pode gerar um conjunto inteiro de associações e o nosso cérebro está constantemente procurando imagens para se agarrar...

No exemplo acima, você poderá ver que as palavras destacadas ainda estão transmitindo a mensagem. Vamos aplicar esta idéia à nossa memorização. A maior parte de qualquer material é abstrata e considerando que raramente somos capazes de memorizar sentenças inteiras vamos memorizar somente as palavras

chaves. Estas palavras principais formarão a base ou o esqueleto para o restante do texto. Vamos ver como é feito.

O MÉTODO PARA MEMORIZAR QUALQUER TEXTO

- Leia o ensaio inteiro e capte o sentido da imagem principal.
- Ao lado de cada linha ou duas, pegue uma *palavra chave* que dispare a idéia que reside atrás da frase. Faça isso até o final do ensaio e até que você obtenha a lista completa de *palavras chaves.*
- Substitua as palavras abstratas da lista por palavras visuais tangíveis - *Ícones Substitutos*.
- Vincule as palavras utilizando o método de vinculação ou de viagem.

Escolhi o ensaio *"Privatização" da edição de outubro/95 do Instituto Liberal.*

Um dos principais objetivos de governos modernos é a redefinição ideológica do papel do estado, tornando-o menor, descentralizado e forte nas suas atividades básicas. Esse conceito se soma à procura da redução do déficit do estado visando a torná-lo mais eficiente. O Brasil precisa redefinir seu processo de estatização, subordinando-o a esses objetivos maiores.

A privatização é um instrumento importante para permitir a restruturação e a modernização do estado. Junto com a austeridade fiscal e a reforma tributária, ela forma um tripé de ajuste e equilíbrio para garantir as funções básicas inerentes a todo governo.

O uso da dívida vencida de qualquer natureza é um instrumento legítimo de venda, já que a quitação de tal dívida é a condição essencial para o restabelecimento da credibilidade do estado.

A privatização vem ocorrendo menos por inspiração doutrinária do que por pragmatismo. O modelo de desenvolvimento calcado na substituição de importações e no endividamento externo, balizados e capitaneados pelo estado, encontra-se exaurido. Junto com a abertura comercial e a atração de novos investimentos, a privatização é uma alavanca para um novo ciclo de crescimento.

Apesar de tímido e limitado, o programa brasileiro já começou a colher frutos como resultados da melhoria de desempenho em vários setores de nossa economia, num trabalho conjunto de ajuste, abertura e desregulamentação.

Finalmente, há que se rever, na constituição, os capítulos que estabelecem inaceitáveis monopólios para o estado e que se transformaram, ao longo do tempo, em indutores de corporativismo e ineficiência. Setores como o petróleo, telecomunicações e energia elétrica, para citar uns poucos, podem receber substancial aporte de recursos e de tecnologia ajudando a romper o circuito de inércia em que nos debatemos há mais de dez anos.

Notas do Instituto Liberal.

Palavra Chave	*Ícones - substitutos*
1. objetivos	alvo
2. papel do estado	papel
3. descentralizado	dez centrais telefônicas
4. déficit	edifício
5. redefinir	rede fina
6. privatização	privada de banheiro
7. restruturação	restaurante
8. equilíbrio	balança
9. dívida	estátua de Davi
10. instrumento	instrumentos de orquestra
11. credibilidade	cartão de crédito
12. privatização	privada
13. inspiração	respirador
14. modelo	modelo
15. capitaneados	capitão
16. comercial	comer
17. novo ciclo	roda
18. frutos	prato com frutas

19. desempenho	dez pés
20. desregulamentação	dez réguas
21. constituição	livro da constituição
22. monopólios	monopólio (jogo)
23. petróleo	barril de petróleo
24. aporte	porta
25. tecnologia	técnico
26. inércia	bola numa rampa

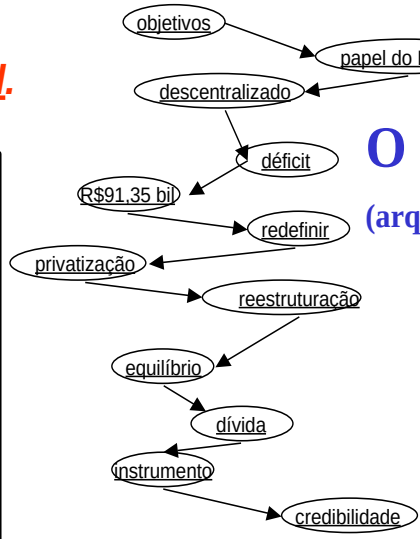
Este artigo contém cerca de 20 palavras que constituirão o esqueleto deste aprendizado. Contudo, quero destacar o fato de que você nem sempre precisa de muitas *palavras - chaves*. Neste exemplo, 10 ou mesmo 11 *palavras - chaves* seriam suficientes. Em ensaios mais longos, provavelmente, você espalhará as palavras chaves ainda mais. Se em nosso exemplo você tivesse uma palavra chave a cada aproximadamente duas sentenças, poderia ter as palavras espalhadas a cada 5 ou 6 sentenças, ou mesmo uma palavra chave por parágrafo dará a dica. Uma vez que você tenha relacionado todas as palavras chaves e seus Ícones Substitutos, é uma questão de simples aplicação do método de vinculação ou de jornada. Você simplesmente vincula os objetos usando o *EDNA* como seu elemento de união. Quando mostrei pela primeira vez uma lista semelhante aos meus alunos eles ficaram intimidados a princípio. Contudo, depois de terem percebido a simplicidade do método, se apegaram a ele. Uma outra palavra de incentivo; geralmente os alunos são muito lentos quando começam a memorizar listas, mas quando a praticam acham cada vez mais fácil. Alguns de meus alunos começaram a memorizar uma lista de 10 itens em 2 minutos, depois de alguns exercícios diários, ficaram tão bons nisso que são capazes de memorizar uma lista de 50 itens num minuto e meio. Alguns de meus alunos gostam de praticar tanto que me pedem para desafiá-los e lhes dar listas ainda mais longas e não há motivo para que você não consiga atingir os mesmos objetivos ou até melhores.

"Privatização" da edição de outubro/95 do Instituto Liberal.

"Um dos principais objetivos de governos modernos é a redefinição ideológica do papel do Estado, tornando-o menor, descentralizado e forte nas suas atividades básicas. Esse conceito se soma à procura da redução do déficit do Estado, (R$91,35 bil) visando a torna-lo mais eficiente. O Brasil precisa redefinir seu processo de estilização, subordinando-o a esses objetivos maiores.

A privatização é um instrumento importante para permitir a reestruturação e a modernização do Estado. Junto com a austeridade fiscal e a reforma tributária, ela forma um tripé de ajuste e equilíbrio para garantir as funções básicas inerentes a todo governo.

O uso da dívida vencida de qualquer natureza é um instrumento legítimo de venda, já que a quitação de tal dívida é a condição essencial para o restabelecimento da credibilidade do Estado...



O esqueleto

(arquivo compactado)

Palavra-chave	Icone-substituto
1. objetivos	alvo
2. papel do Estado	papel
3. Descentralizado	dez centrais telefônicas
4. déficit R$91,35	edifício Bota, Mala - PG 91 e 35
5. redefinir	rede fina
6. Privatização	privada de banheiro
7. Reestruturação	restaurante
8. equilíbrio	balança
9. dívida	estátua de Davi
10. instrumento	instrumentos de orquestra
11. credibilidade	cartão de crédito

Zip e Un-Zip – Compactando e descompactando textos

Licenciamento representa uma forma simples de um fabricante envolver-se no mercado internacional. O licenciador faz um **acordo** com o licenciado no mercado **externo** oferecendo-lhe o **direito** de usar **processo** de fabricação **marca patente, segredo** comercial ou outro item de valor, mediante o pagamento de uma **taxa** ou de **Royalties**. O licenciador **ganha** ao entrara no mercado com **pouco risco**. O licenciado **adquire** habilidade de **produção** ou um produto/**marca** bem **conhecido** no mercado sem fazer muito esforço. A **Gerber** lançou seus alimentos infantis no mercado **japonês** através de licenciamento. A **coca cola** licenciou **engarrafadores** ao redor do mundo ou mais tecnicamente franqueou e supriu-os do **xarope** necessário a produção do produto.

Frases compactada a uma ou duas Palavras-chaves	**Ícones Substitutos Coluna B**
Licenciamento	Carteira de motorista
Acordo	acordeão
Externo	Terno
Direito	Direção do carro
Processo	Processador de comida
Marca, Patente, Segredo	Marca, patente, segredo
Taxa	
Royalties	
Ganha	
Poucou risco	
Adquire compra	
Produção	
Marca	
Conhecido	
Gerber	
Japonês	
Coca –Cola	
Xarope	

RESUMO

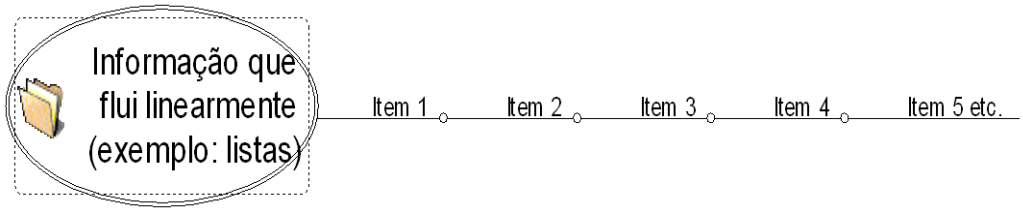
- Qualquer texto é realmente um conjunto de idéias.
- Memorizando as idéias irá resultar em memorização do texto.
- Cada idéia pode ser simbolizada por uma palavra chave ou seja cada palavra chave é o núcleo da idéia.
- Se você memorizou as idéias, você acabou memorizando o texto.
- Em vez de memorizar idéias, vamos memorizar palavras chaves. (que realmente são núcleos de idéias).

A técnica:

- Leia a redação inteira e capte o sentido principal.
- Ao lado de cada uma ou duas linhas, ou parágrafo, pegue uma palavra-chave que revele a idéia principal. Faça isso até o final da redação e até obter a lista completa de palavras-chaves (compactar a frase a uma palavra).
- Substitua as palavras abstratas da lista por – ícones- substitutos.
- Memorizar os ícones - substitutos utilizando as técnicas que aprendeu.
- Quando você quer recriar o texto que você lembrou você usa a técnica de descompactar. Você descompacta a palavra chave de uma ou mais frases.

2. O método de criação de mapas mentais para textos –

MAPAS DA MENTE



Aprendizagem Linear	**Aprendizagem Não -Linear**
Definição Uma idéia que flui linearmente quando uma idéia segue uma outra idéia em um direção só! **Exemplos** • **Vinculação** • **Listas numéricas ou ordenadas** • **Listas alfabéticas** • **Listas ordenadas num percurso – viagem mental**	**Definição** Uma idéia que flui numa forma genealógica e multi direcional **Exemplos** • **Mapas Mentais**

O que é Mapa Mental ?

Mapa Mental contém uma palavra ou conceito central. Ao redor daquela palavra ou conceito central você desenha 5 a 10 ramificações rotuladas por palavra ou idéia chave e que relacionam aquela palavra central. Então pega cada uma daquelas palavras chaves que apresentam os filhos da idéia central e desenha 5 a 10 idéias principais (netos) que relacionam aquelas palavras. Neste forma o número das idéias exponentes relacionadas a idéia central pode crescer super rápido com mínimo de esforço. Fazendo isso problemas de bloqueios mentais simplesmente desaparecem uma vez que você entendeu este conceito (e exatamente por este motivo, mapas mentais é o método favorecido por escritores dos roteiros dos filmes e novelas.)

O que você pode fazer com mapas mentais?

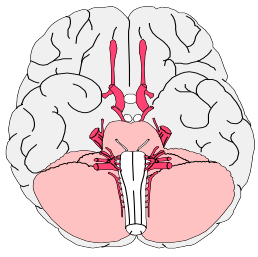
Tomar anotações. Mapas mentais possuem várias vantagens sobre qualquer outro método de anotar ou resumir material

Você pode posicionar as idéias no lugar certo, independente da ordem de apresentação.

Mapas mentais encorajam o uso de compactação de frases a uma idéia /palavra chave.

Aprendizagem multi sensorial envolve utilização dos 2 hemisférios do cérebro

Hemisfério esquerdo
- **fala**
- **lógico**
- **números**
- **textos**



Hemisfério direito
- **desenhos**
- **padrões**
- **intuição**
- **melodia**

Escritura criativa de relatórios e estórias.

Mapas mentais permitem que você produza quase infinito numero de idéias. e ao mesmo tempo organiza as através de posicionamento certo de cada idéia próxima a que ela esta sendo relacionada. Isto faz Mapas mentais uma ferramenta poderosa para organizar e desenvolver textos e aonde é super importante colocar todas as idéias no papel. É uma tarefa simples ler um Mapa mental e escrever uma frase ou parágrafo em cima de cada palavra chave. Assim você descompacta as palavras chaves e torna-as em um texto elaborado, organizado e lógico.
Aonde é super importante escrever todas as suas idéias primeiro. É muito fácil ler seus Mapas mentais e escrever a frase ou o parágrafo sobre cada palavra chave.

Estudar super rápido e fácil

Mapas mentais permitem aos alunos estudar super fácil e super rápido, em vez de meramente ler seu livro, tente na próxima vez usar Mapas mentais quando você estiver lendo. Apenas desenhe sua palavra principal no centro da página e continua sua leitura, cada vez que você ler um idéia importante ou interessante, apenas adicione-a ao seu mapa mental no lugar apropriado.

Quando você terminar de ler seu tópico você vai acabar com um mapa mental de uma página que resume todas as idéias do livro. Você provavelmente tem pensado e adicionado algumas idéias suas que você criou durante sua leitura. O mero ato de criar mapas mentais vai imensamente aumentar quanto você estudou e entendeu do texto. Se você quer fazer sua revisão do tópico.

Tudo que você precisa fazer é olhar seus Mapas mentais. Depois dá mais uma olhada e comece a criar sua Mapas mentais da sua memória. Cada vez que você cria mapa mental compare-o com seu mapa mental original. Repita este processo até que você tenha recriado da sua memória um Mapa mental idêntico ao mapa mental original. Faça isto várias vezes e você acaba dominando o assunto. Você vai descobrir que fazendo isso é super fácil.

Estudar em grupo

Mapas mentais são excelentes ferramentas para estudar em grupo. O processo é bem simples: primeiro pede que todos os participantes do grupo desenhem seus próprios Mapas mentais. Depois desenhe seu Mapa mental e peça que cada participante adicione suas idéias ao mapa central. Desta forma você vai mesclar os mapas mentais de todos os participantes a um Mapa mental central. Olhando esse Mapa mental todos os participantes vão descobrir o que eles tem que estudar mais profundo. Agora comece a estudar sua matéria só. Todos os participantes vão estudar o mesmo texto para maior profundidade, mas eles podem estudar partes diferentes do texto. Cada pessoa deve completar seu própria mapa mental por si mesmo. Novamente todos combinam e criam uma mapa mental matriz.

Reuniões & Brain storming

Uma vez que escreveu uma palavra na lousa você imediatamente tirou a criatividade do grupo. Por este motivo é importante que, antes de dar suas idéias, peça que o grupo cria seu próprio Mapas mentais. Desde que você é organizador da reunião desenhe seu mapa mental e coloque todas as idéia no lugar certo. Peça que todo mundo adicione suas idéias para criar uma mapa mental matriz. Desta forma todo mundo se sente que ele contribui e não se sente isolado.

Dando palestras e discursos.

Quando dando seu discurso utilize mapa mental pois ele tem algumas vantagens sobre outras técnicas de memorização. Primeiro você precisa apenas uma pagina
Segundo: você não vai ler seu discurso mais falar na forma mais enfática e clara. Isso vai permitir controle e vai aumentar sua credibilidade e habilidade de convencer este grupo.
Flexibilidade; utilizando Mapas mentais você pode continuara se referir ao assunto certo e pular entre os assuntos sem perda de controle. (Compare isso com pessoas que confundem seus papéis). Se alguém fizer pergunta você pode responder e voltar exatamente ao ponto aonde parou.

Mapas mentais foram inventados por Tony Buzan aonde ele estudou varias técnicas para fazer anotações durante palestras. Ele descobriu que a maneira mais comum de resumir foi:

- Escrevendo um transcrito completo
- Escrevendo um resumo

- Escrevendo apenas as palavras chaves.

Veja a tabela a seguir e veja os resultados referentes ao que o aluno aprendeu: (1- mínimo, 6 máximo)

Menor retenção =1
Lendo transcrito completo
O estudante escrevendo seu próprio transcrito
Resumo dado a estudante
Estudante escrevendo seu próprio resumo
Palavras chaves dadas ao estudante
Estudante escrevendo suas próprias palavras chaves
Melhor retenção = 6

Memória visual

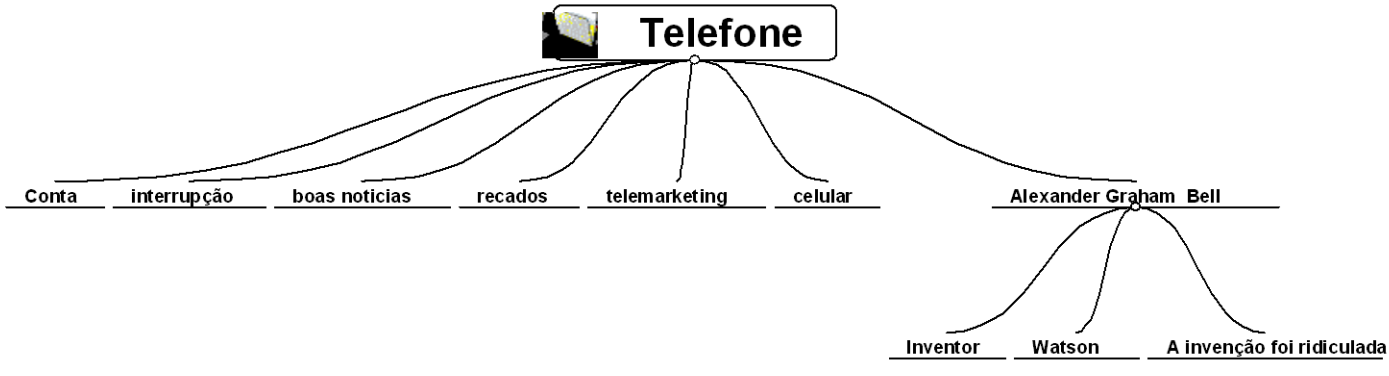
Mais um estudo aparentemente sem relacionamento ao primeiro estudo ajudo a criação do método de mapa mental. Neste estudo do Ralph Haber 2560 fotos foram exibidas a um grupo de estudantes. Depois eles receberam 2560 outros pares de fotos. Os estudantes tinham que decidir qual daquelas fotos foram exibidas no grupo anterior e qual não. A taxa de sucesso chocou os pesquisadores- entre 85% e 95% de sucesso. Um fato que mostra que o ser humano possui uma memória quase fotográfica. Em outro estudo 10,000 outras fotos foram exibidas e a taxa de sucesso foi 99%

Originalidade

O cérebro humano e um computador são muito parecidos e muito diferentes ao mesmo tempo. Um computador processa informações de maneira passo a passo, linearmente (a tecnologia de computador mais recente tenta explorar o processamento paralelo). No entanto, nosso cérebro pensa linearmente, bem como associativamente, realizando milhares de processos ao mesmo tempo, comparando, sintetizando, integrando e ordenando tudo simultaneamente. Para se ter uma idéia geral quanto ao processo de raciocínio, enquanto argumenta com alguém, tente avaliar sua conversação e você descobrirá que, enquanto você está falando com o seu parceiro, está realmente explorando idéias, ouvindo, prestando atenção à entonação de voz dele, à linguagem corporal, às expressões faciais, seqüência de palavras e ao mesmo tempo, você estará pensando no que está para dizer, a formação apropriada das frases, etc.

Pai, Filhos e Netos

A associação exerce um papel predominante em qualquer função mental e o elemento acionador da associação poderá ser qualquer coisa. Pode ser algo que você vê, ouve, cheira ou sente. Toda esta gama de possibilidades de acionamento da associação poderá ser expressada por palavras. Se eu lhe der uma palavra como exemplo e pedir que você escreva todas as associações possíveis trazidas à tona por esta palavra, você chegará a muitas palavras associativas. Esta é uma outra prova de que nossa mente não pensa de maneira linear, reta. Até agora toda nossa memorização seguia ao longo de um pensamento linear. Você foi solicitado a mover-se ao longo de um número seqüencial de pretextos ou viagens e por uma boa razão. O raciocínio linear proporciona a restrição necessária à memorização do material. É muito parecido com um autor que escreve uma estória de ficção. Ele não pensa linearmente mas de maneira multidirecional, explorando todas as possibilidades da trama, voando alto



com suas imagens. No entanto, a escrita técnica ou científica possui os elementos do raciocínio linear, restringindo-os e mantendo-os no caminho.

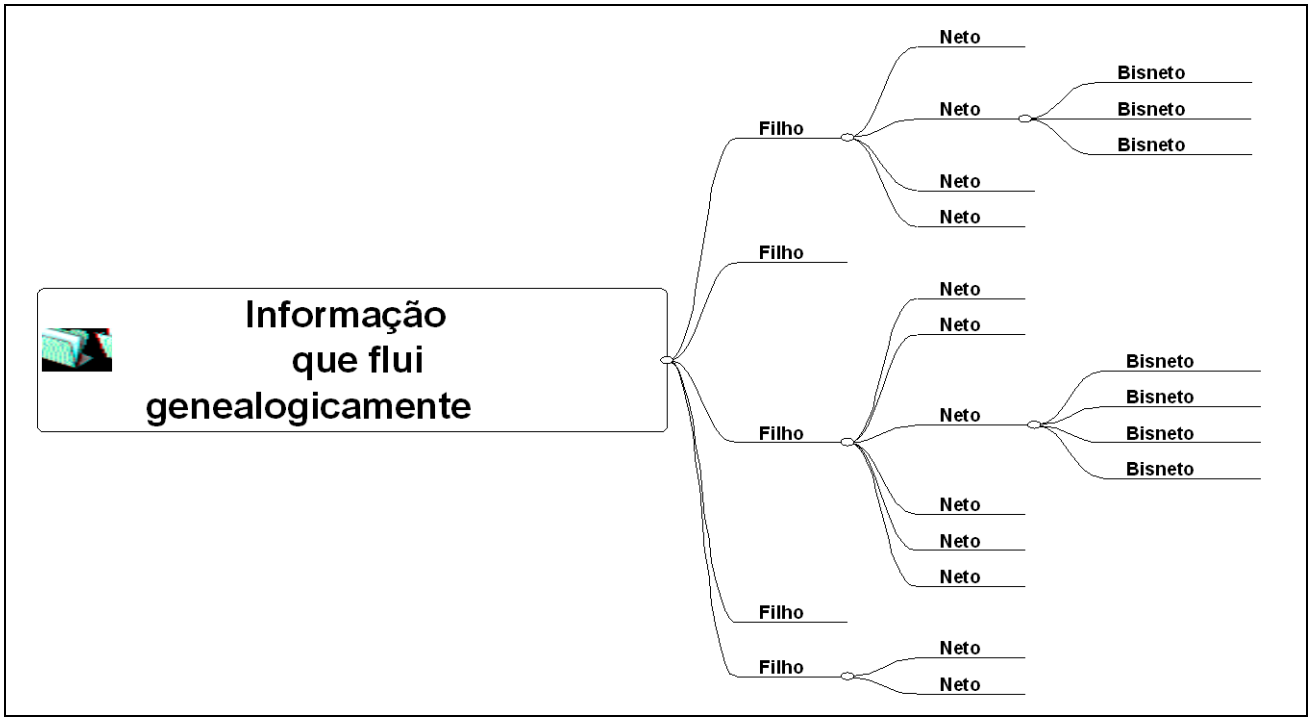
Se duas pessoas desenharam mini mapa mental ou seja uma mapa mental que desce apenas um nível sobra a idéia “telefone”
Se cada pessoa deu apenas 7 idéias, quantas palavras você acha são duplicatas? Vários estudos mostraram que 1 é comum qualquer coisa acima de 2 é muito raro. Tente isso com seu amigo e veja quantas duplicatas você vai pegar e depois comparar as listas.

O resultado - mapa mental

Baseado nos fatos que pessoas:
1. Lembram mais palavras chaves que elas criaram ou que elas extraíram do texto
2. Lembram mais desenhos e formatos visuais
3. São mais aptas de gerar idéias se elas estão organizadas num esquema genealógica visual

Tony Buzan surgiu com a idéia simples, por que não mesclar tudo isso e criar um poderoso método que facilita os estudos?

Seu método foi baseado na idéia de compactar frases a um número mínimo possível de palavras e colocando as palavras numa árvore genealógica interessante e acompanhada com desenhos. O resultado foi que mapas mentais podem ser usados para fazer muito mais do que tomar anotações.



Por que usar os mapas da mente ?

Os mapas da mente são mais divertidos e espontâneos. Funcionam de uma maneira não linear e visto que incluem tantos processos de memória natural, tais como a vinculação, a visualização, a associação etc., são um instrumento excelente de aprendizado e tomada de notas. Os mapas da mente parecem-se com seu processo pessoal de memorização, visto que proporcionam a interface entre o cérebro e a palavra escrita ou falada.

Paradoxalmente, uma das grandes vantagens dos mapas da mente é que você raramente precisa deles novamente. Isso porque o ato de construir um mapa mental ajuda a fixar a informação em nossa memória tão bem, que podemos lembrar dela facilmente. Além disso, devido a sua representação visual você poderá fotografar o mapa da mente e ler a informação do mesmo com pouco esforço.

Uma grande quantidade de associações está envolvida com o mapeamento mental e, como conseqüência, podem ser um meio muito criativo de gerar novas idéias e associações. Cada item, no ramo de mapeamento da mente, pode verdadeiramente ser o núcleo de um outro mapa mental. Além disso, os mapas da mente são também valiosos para o planejamento e organização. Você pode usá-los para planejar sua palestra, apresentação, reunião, estudo, tarefas diárias, etc. Eu escrevi este livro utilizando 4 mapas da mente, os quais expandi em pelo menos 20 outros.

O potencial criativo do mapa da mente é também muito útil no trabalho mental, seja individual, seja em grupo e, como resultado, você poderá canalizar a força criativa de uma maneira mais eficiente. Em resumo, as vantagens dos mapas da mente poderão resolver muitas das suas necessidades de aprendizado e poderão ser utilizadas em qualquer situação que você precisar, seja para aprender informação, seja para transmití-la aos outros. Este livro lhe oferece muitas técnicas e esta, em especial, poderá ser combinada com outras para o fim de lembrar de detalhes mais específicos. Por exemplo, você pode numerar os ramos e, utilizando o sistema das *palavras-gancho*, você será capaz de recordar toda a informação. Há possibilidades ilimitadas para aprender e combinar estas técnicas.

COMO MEMORIZAR MAPAS MENTAIS SIMPLES

Compactando textos a uma apresentação visual que usa palavras e desenhos mesclando as funções dos dois hemisférios do cérebro.

Na página seguinte demonstrarei um processo de mapeamento da mente que, neste caso, descreve a vida de John Fitzgerald Kennedy

John Fitzgerald Kennedy

Trigésimo quinto presidente dos Estados Unidos da América, nascido em 29 de maio de 1917 em Brookline, Massachusetts. O filho de Joseph P. Kennedy, financista que anteriormente havia se tornado embaixador norte-americano na Inglaterra e Rose Fitzgerald. Ele recebeu um B.S. de Harvard em 1940. Serviu na Marinha em 1941-45, comandando um navio P.T. nas Ilhas Solomon e ganhou a Medalha da Marinha. Escreveu "*Profiles of Courage*" (Perfis de Coragem) com o qual ganhou um prêmio Pulitzer. Serviu como representante do Congresso de 1947-53; foi eleito para o Senado em 1952, reeleito em 1958.

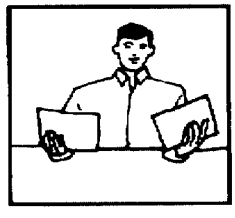
Em 1960, Kennedy ganhou a nomeação do Partido Democrático para presidente e venceu Richard M. Nixon, do Partido Republicano. Foi o primeiro presidente católico romano.

Em abril de 1961, a nova administração de Kennedy sofreu um sério revés, quando uma força de invasão de cubanos anti-Castristas, treinados e dirigidos pela CIA (Central Inteligence Administration - Administração Central de Inteligência), fracassou ao tentar estabelecer um comando na praia, na baía dos Porcos em Cuba.

O ato mais importante de Kennedy foi sua exigência bem sucedida de 22 de outubro de 1962, no sentido de que a União Soviética desmontasse suas bases de mísseis em Cuba. Ele estabeleceu uma quarentena de embarques de armamentos para Cuba e continuou a vigilância por ar. Frustrou as tentativas soviéticas de forçar os aliados a saírem de Berlim. Deu respaldo aos direitos civis e expandiu os cuidados médicos para os idosos. A exploração do espaço foi grandemente desenvolvida durante sua administração. Em 22 de novembro de 1963, ele foi assassinado em Dallas, Texas.

EXERCÍCIO: Veja o mapa de John F Kennedy no fim do manual e decore a usando o método de PTCR

Piscar (fotografar) **Traçar (desenhar da memória)** **Comparar (e repetir)**



O método de Piscar, Traçar, Comparar e Repetir - PTCR

O processo passo a passo:

- Desenhe no centro de uma página branca o tema na forma de um desenho
- Leia o artigo e escolha os sub temas ou os assuntos principais do tema
- Desenhe ramificações e rotula cada um com a sub tema utilizando palavras chaves (filhos)

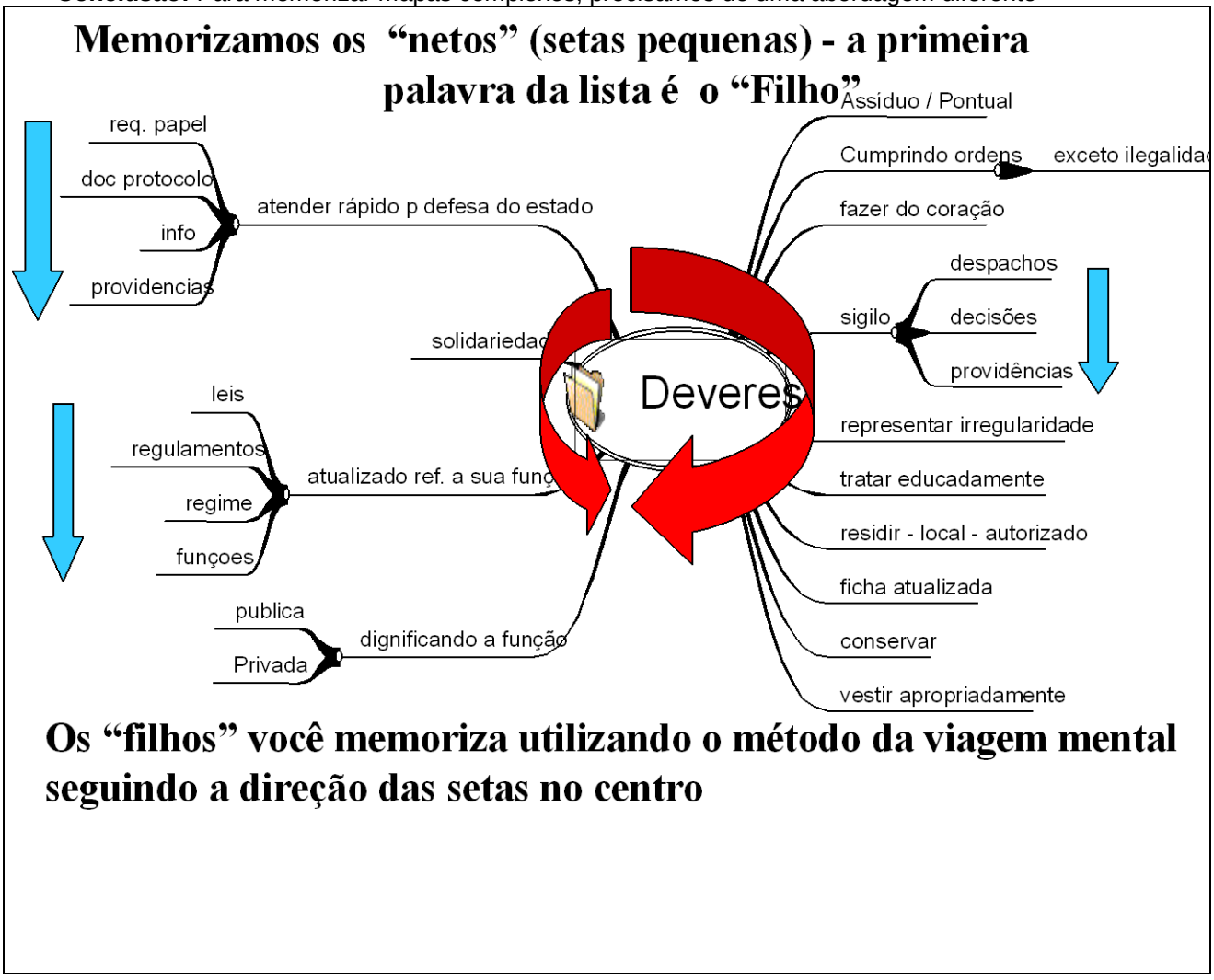
- Leia cada parágrafo e veja como a hierarquia das frases se manifesta. Comece a criação de netos, bisnetos e bis-bisnetos quando necessário.
- Anexe as ramificações a um desenho ou ícone quando possível. Quanto mais ícones tanto melhor.
- Após terminar seu mapa mental olhe-o com atenção, siga todas as ramificações. Tente gravar o padrão das ramificações junto com as palavras chaves na sua mente. **(PISCAR)**
- Pegue um papel branco e comece a desenhar o mapa que você acabou de estudar. (Faça isso da sua memória, sem olhar o mapa – **TRAÇAR**)
- Quando você terminar, compare o mapa com o mapa original e anotae o que você esqueceu. (**COMPARAR**)
- Repita este processo várias vezes até você poder desenhar um mapa mental semelhante ao mapa mental original totalmente da sua memória. (**REPETIR**)
- Nesta fase você deve repetir este processo 6 vezes ou mais ("Overlearn" ou aprender demais)

MEMORIZANDO TEXTOS SUPER COMPLEXOS (JURÍDICOS, FINANCEIROS, FILOSOFIA ETC.)

O Problema com textos complexos.

1. São abstratos (não dá para imaginar.)
2. Complexos e difíceis de entender
3. Usualmente textos complexos possuem muitas ramificações (50 e 70 ramificações ou até mais) . Métodos simples de PTCR produzem resultados marginais.
4. Textos complexos produzem mapas profundos com várias gerações por exemplo, o tema principal, parágrafos e sub temas, frases e sub sub frases etc. vários níveis de profundidade)

- **Conclusão:** Para memorizar mapas complexos, precisamos de uma abordagem diferente



A solução: VMG – Viagem Mental Genealógica

- Memorizar as Ramificações de 1 a 14 utilizando o método de Viagem Mental, montando cada ícone substituto em cima do seu percurso.
- Memorizar as ramificações de 4.1 a 4.3 utilizando o método de vinculação ou o método da 'lista numérica'. Importante lembrar que a ordem da lista vai ser 1)sigilo,2) despachos, 3) decisões, 4) providencias. A primeira palavra na lista é o "filho" (sigilo) e não o neto (despachos).
- Você poderá desenhar vários mapas mentais e colocá-los num fichário. Assim você poderá memorizar o conteúdo de um livro de uma forma detalhada usando o método de Overlearn e o método de 'Repetições Cronometradas'.

Memorizando termos técnicos e jurídicos

Agora você pode aplicar a técnica de alteração de palavras para criar seus próprios ícones substitutos fonéticos a fim de memorizar termos técnicos. O truque é bem simples: Exatamente o que você aprendeu sobre memorização de palavras estrangeiras (pares de informação).

Pegue uma palavra abstrata e troque-a com seu ícone substituto. Pegue o sentido da palavra estrangeira ou do termo técnico e troque-o também com um ícone substituto. Agora você tem dois desenhos (dois ícones), simplesmente coloque-os na mesma tela da sua mente usando a regra da EDNA.
Veja o exemplo a seguir:

TERMOS JURÍDICOS EM LATIM E SEUS SIGNIFICADOS

Erga omnes: Locução latina que se traduz: contra todos, a respeito de todos ou em relação a todos - sentido genérico.

Termo jurídico	Seu ícone substituto	Ícone substituto	Significa do termo jurídico
Egra Omnes	E Grade + Homem	Toldos	- de todos
	Um homem subindo em cima de um grade e cai em cima de um toldo		

Periculum in mora: perigo na demora processual

Termo jurídico	Seu ícone substituto	Ícone substituto	Significa do termo jurídico
Periculum in mora	Pera + Curriculum + morango	Esqueleto + Relógio ☠ 🕘	Perigo de demora
	Imagine que do curiculum-vitae surge uma pêra que devora um morango. Aquela pêra se torna imediatamente um esqueleto e você bate nele com seu relógio.		

Exercício: Vamos ver se você pode fazer o resto. Memorize os termos técnicos abaixo e depois coloque cada termo ou cada cena em cima da sua viagem mental, ou seja, não basta apenas lembrar o sentido de cada palavra, você deve lembrar os termos.

- ***In dubio pro reo*:** É o aforismo aplicado, em matéria penal, a respeito do favorecimento ao réu: se há dúvida, a decisão deve ser favorável ao réu.
- ***Ratio Agendi***: (dica; Rato agenda) interesse de agir
- **Ratio Juris**: (dica -rato júris) em razão do direito, emprega-se para aludir ao fundamento
- ***Fumus boni juris*:** (dica – fumo, boné, júri) Fumaça do bom direito
- ***Praeceptum legis***: Expressão latina que exprime a norma legal ou o preceito de lei.

- ***Qui excipit, non fatetur***: quem excepciona(alega exceção) não confessa.

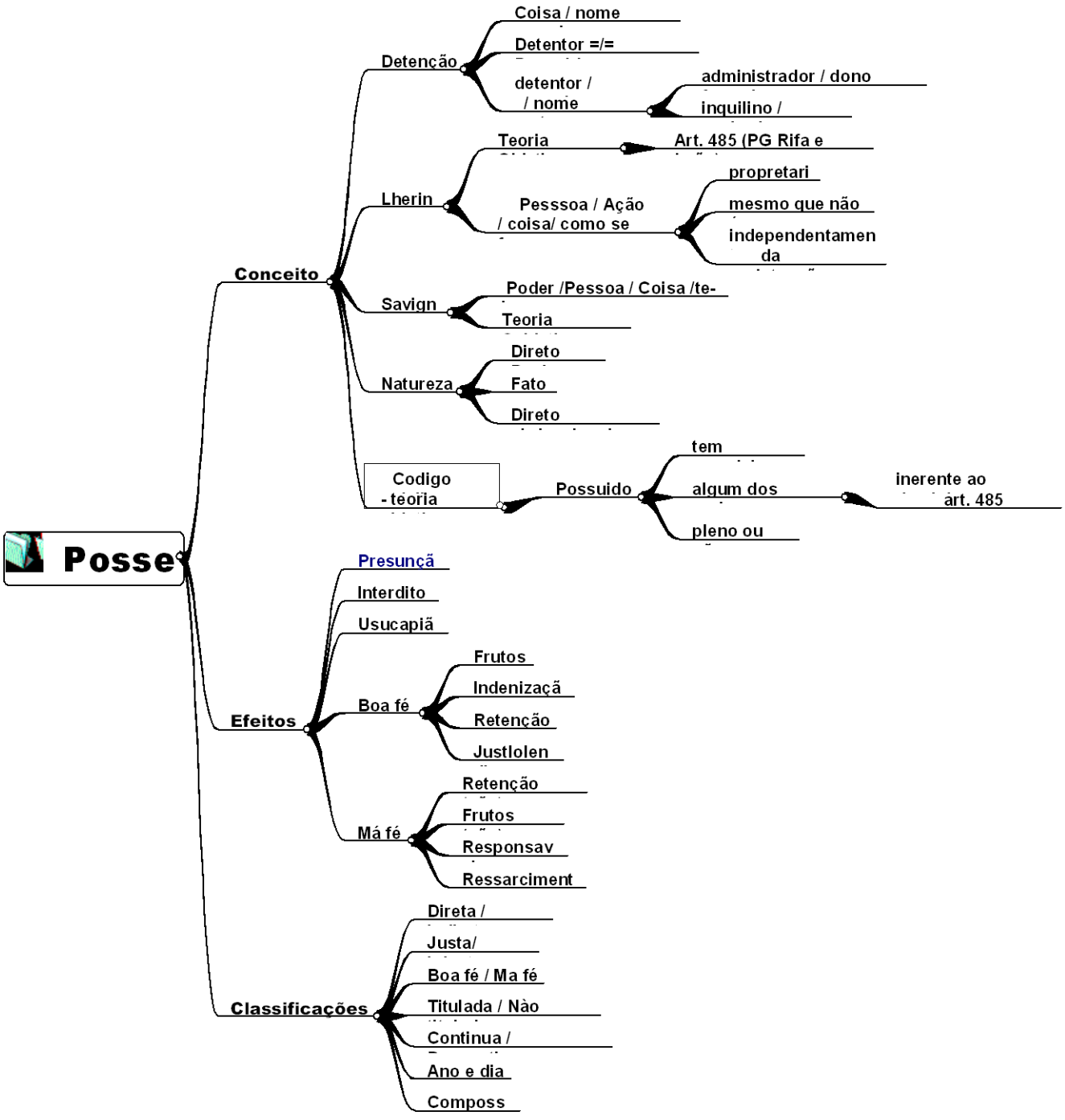
Alguns exemplos de termos jurídicos comuns e seus ícones substitutos. Visite nossa pagina para receber uma lista atualizada de sugestões dos Ícones Substitutos Fonéticos e Simbólicos www.powermemory.com.br
Direto – seta Indireto – seta com traço em cima Direito – rolo de papel dos direitos Obrigações – dois homens que brigam Fazer – pistola FAZER (da serie da TV Jornada das estrelas) Bens – Mercedes Benz Lei – livro grosso de lei Pensamento – bolhas surgindo da cabeça (como desenhado nos revistas de Comics) Indenização – mulher chamada Denise ou calça Jeans (denim) Dano – Danon (marca de Iogurte) Moral + material – (usualmente parecem juntos) chocolate m&m Imagem – filmadora Flagrante – fragrante (perfume) Justo injusto – balança e balança com traço Censura – mulher nua com faixas pretas nas áreas sensíveis Boa fe ma fe – cruz e cruz com traço nele Titular – titulo de papel Constituição – rolo de papel Presunção – presunto Poder – Homem ostentando seus músculos Detentor – detonador ou efusivo de bomba Responsável – chave (você deu sua chave apenas para uma pessoa responsável) Principio – príncipe Objetivo – Alvo (circular usado para atirar setas) Independente: Dom Pedro II Livre – livro (pode ser o famoso livro Born Free) iniciativa – pessoa chamada Inácio soberania – coroa de rei dignidade – pessoa digna (Cavalheiro da época antiga) democracia – urna de votar representante – rei com presente executivo – homem bem vestido com pasta e celular preconceitos – pêra – cocha Origem Religião Sexo Cor Idade Qualquer – Orso Ciq (urso comendo seu SIC) Igualdade – bandeira americana (faixas paralelas com no =) Alcance – Girafa (pode alcançar alto Disciplinar – chicote Atribuir – Atra (marca de laminas de Gillette para barbas) Erros – Eros (anjo de amor) Pena – pena de ave Ninguém – lutador Ninja Exceto – placa de Estacionamento Manifestar – Homem com placa de manifestação

O texto

1. Conceito: "**Posse** é a **detenção** de uma **coisa** em **nome próprio**. Não se confunde o possuidor com o mero detentor. O **detentor** também **possui**, mas possui em nome de **outrem**, sob cujas ordens e dependência se encontra, como o **administrador** em relação ao **dono da fazenda**, ou o **inquilino** em relação ao **senhorio**.
   Savigny definia a posse como sendo o **poder** de uma **pessoa** sobre uma **coisa**, com a intenção de **tê-la para si** (teoria subjetiva, pelo destaque à intenção de Ter a coisa para si, **animus rem sibi habendi**).
   Para **Ihering**, porém, tem posse **aquele** que **age** em relação à **coisa** como **se fosse proprietário**, **mesmo que não** o seja, **independentemente** da **intenção** (teoria objetiva).
   O Código **Civil** segue a teoria **objetiva**, considerando como **possuidor** todo **aquele** que tem de fato o **exercício**, pleno ou não, de algum dos **poderes** inerentes ao **domínio** ou propriedade (art. 485).
   A natureza jurídica da posse ainda está em discussão. Parece tratar-se de um **direito real**, por ser um **vínculo** que liga uma **coisa** a uma **pessoa** e pela sua **oponibilidade erga omnes**. Muitos autores classificam a posse como **direito real**. Mas há quem a entenda como **fato** e não como direito. Para outros, a posse é um direito **obrigacional**, ou um direito especial**, sui generis.**
2. **Efeitos** da posse: A posse produz os seguintes efeitos:

a) **presunção** de propriedade;
b) direito aos **interditos**, ou seja, às ações específicas de proteção da posse;
c) direito de **usucapião**, dentro dos requisitos da lei;
d) se a posse é de **boa-fé**
   I-direito aos **frutos**;
   II-**indenização** pelas **benfeitorias** necessárias e úteis;
   III-direito de **retenção**, como garantia do pagamento dessas benfeitorias;
   IV-**justlollendi** ou levantamento das benfeitorias **voluptuárias**;
   (arts. 510, 516 e 517 do CC)
e) se a posse é de **má-fé**:
   I-dever de **pagar** os **frutos** colhidos;
   II-**responsabilidade** pela **perda** da coisa;
   III-direito ao **ressarcimento** das **benfeitorias** necessárias;
   IV-**ausência** do direito de **retenção**;
   V-**ausência** do direito de levantamento das **benfeitorias** úteis e voluptuárias.

3. **Classificação** da Posse:
   A posse costuma ser classificada da seguinte forma:
   a) Posse **direta**: exercida pelo **possuidor** sobre a **coisa**;
   b) Posse **indireta:** o proprietário conserva, por ficção legal, quando o exercício da posse direta é conferido a outrem, em virtude de contrato ou direito real limitado(art**. 486** do CC).
   c) Posse **justa:** ë justa a posse que **não for clandestina**, nem violenta, nem precária;
   d) Posse **injusta**:, ao reverso, será a posse **clandestina**, violenta ou precária.
   e) Posse de **Boa-fé** e de Má-fé: o possuidor ignora o vício ou o obstáculo impeditivo do seu exercício. Ao contrário da Má-fé.
   f) **Titulada** ou **não Titulada**: Titulada é a amparada por justo título. Justo título significa qualquer ato jurídico que, em tese, seria hábil a conferir direito de propriedade.
   g) Posse **Contínua ou descontínua**: A posse contínua é a permanente. Descontínua é a posse em que houve alguma interrupção.
   h) Posse de mais ou de menos de **ano e dia**(Posse velha ou posse nova).: A distinção tem relação com as ações possessórias, ou meio de defesa da posse. Se a posse tiver **mais** de um ano e um dia(posse velha), o possuidor terá melhores **condições para ser mantido na sua posse pela Justiça**, até que se esclareça completamente a questão, através de processo regular.
   i) **Composse:** Ocorre quando há mais de um possuidor da coisa toda, em partes ideais não localizadas, como no de terra não dividida ou demarcada."


Posse
Conceito
Detenção
Coisa / nome
Detentor =/=
detentor /
/ nome
administrador / dono
inquilino /
Lherin
Teoria
Art. 485 (PG Rifa e
Pesssoa / Ação
/ coisa/ como se
propretari
mesmo que não
independentemen
da
Savign
Poder /Pessoa / Coisa /te-
Teoria
Natureza
Direto
Fato
Direto
Codigo
- teoria
Possuido
tem
algum dos
inerente ao
art. 485
pleno ou
Efeitos
Presunçã
Interdito
Usucapiã
Boa fé
Frutos
Indenizaçã
Retenção
Justlolen
Má fé
Retenção
Frutos
Responsav
Ressarciment
Classificações
Direta /
Justa/
Boa fé / Ma fé
Titulada / Nào
Continua /
Ano e dia
Composs

SUGESTÕES PARA A PREPARAÇÃO PARA O TESTE

PLANEJE SEU TEMPO: A primeira coisa que você tem que fazer é planejar sua revisão, usando um gráfico de tabela de tempo. É extremamente importante que você anote no quadro todas as matérias que precisam ser estudadas e o tempo atribuído a cada sessão de aprendizado.

TEMPO NECESSÁRIO: Você deve ter uma boa idéia de quanto tempo é necessário para uma matéria específica. Deixe mais tempo para as matérias mais complexas e menos para as fáceis.

TEMPO DISPONÍVEL: Suponha que você vá ser testado dentro de duas semanas e hoje é domingo. Você deve estimar que serão 14 dias. (presuma que você estude nos finais de semana também) 14 x 24 horas = 336 horas. A partir deste número você terá que subtrair 7-8 horas por dia para dormir, outras 3 horas por dia para comer e outras atividades cotidianas e você fica com: 336 - 165 = 171 horas, dividas por 14 dias e você terá aproximadamente 13 horas de estudo ininterrupto por dia. Este número será seu guia para quantas horas poderá razoavelmente alocar para o seu estudo.

Uma vez você tenha estimado o tempo total necessário para completar sua revisão, calcule quanto tempo pode razoavelmente alocar para cobrir essa revisão. Você deve ter excedente de horas.
Com toda essa informação nas mãos, você agora usa sua tabela de tempo. Deixe tempo suficiente para intervalos. A disposição ideal é ter sessões curtas de vinte minutos, seguidas de 5 minutos de descanso para esticar os ossos. Em outras palavras, para cada 2 horas de estudo, você deve ter meia hora de intervalos.

RAZÕES PARA TER INTERVALOS

As razões para termos intervalos são numerosas: se você não tiver um intervalo, devido ao tédio e à fadiga, seu cérebro se desliga e como conseqüência, você poderá verificar que estará lendo uma página e esquecendo completamente do que acabou de ler. Uma outra razão importante para se ter intervalo, é que sua mente precisa de tempo para ordenar e arquivar a informação que acabou de lhe ser dada. Embora você possa não estar consciente disso, sua mente continua a processar o arquivamento ao mesmo tempo em que você está tomando o seu café ou comendo um lanche na cozinha. Então, não seja duro demais consigo mesmo quando se tratar de tirar curtos intervalos programados, pois são necessários para o seu processo de aprendizado, da mesma forma que o próprio aprendizado. Se você olhar para a tabela, irá notar que com mais intervalos (D) seu nível de retenção é maior. Entretanto, se você estudar sem parar, após 2 horas, você irá reduzir substancialmente sua capacidade de atenção.

COM QUE FREQÜÊNCIA DEVO REVISAR O MATERIAL?

É muito comum que algumas pessoas esqueçam 65% a 75% de tudo o que estudaram no dia anterior. Se olhar na tabela, verá que em média estudantes esquecem de 10% a 15% do que estudaram apenas uma hora depois e de 65% a 75% no dia seguinte. Alguns estudantes chegam a brincar dizendo que, se esquecem 90% do que estudam, deveriam frequentar a escola apenas 10% do tempo porque desta forma se lembrariam de tudo. Mas o que na verdade se pode fazer a respeito disso? Nesta seção, vamos mostrar uma segredo para que você supere totalmente este tipo de dificuldade e consiga lembrar de 80% a 90% do que estudou seis meses mais tarde:

O segredo é repetir o estudo...

- **Imediatamente após (1 hora depois)**
- **Nas 24 horas seguintes**
- **Uma semana mais tarde**
- **Um mês depois**
- **6 meses depois**

Em uma pesquisa feita com estudantes americanos, constatou-se que eles tinham esquecido 93% do material estudado, apenas 3 semanas depois. Outros testes demonstraram que a taxa de esquecimento foi reduzida drasticamente depois que se fez uma revisão seguindo as orientações acima.

Outro poderoso instrumento para revisões são os Mapas da mente. Com estes mapas você poderá revisar todo o conteúdo estudado em poucos minutos. A experiência tem mostrado que

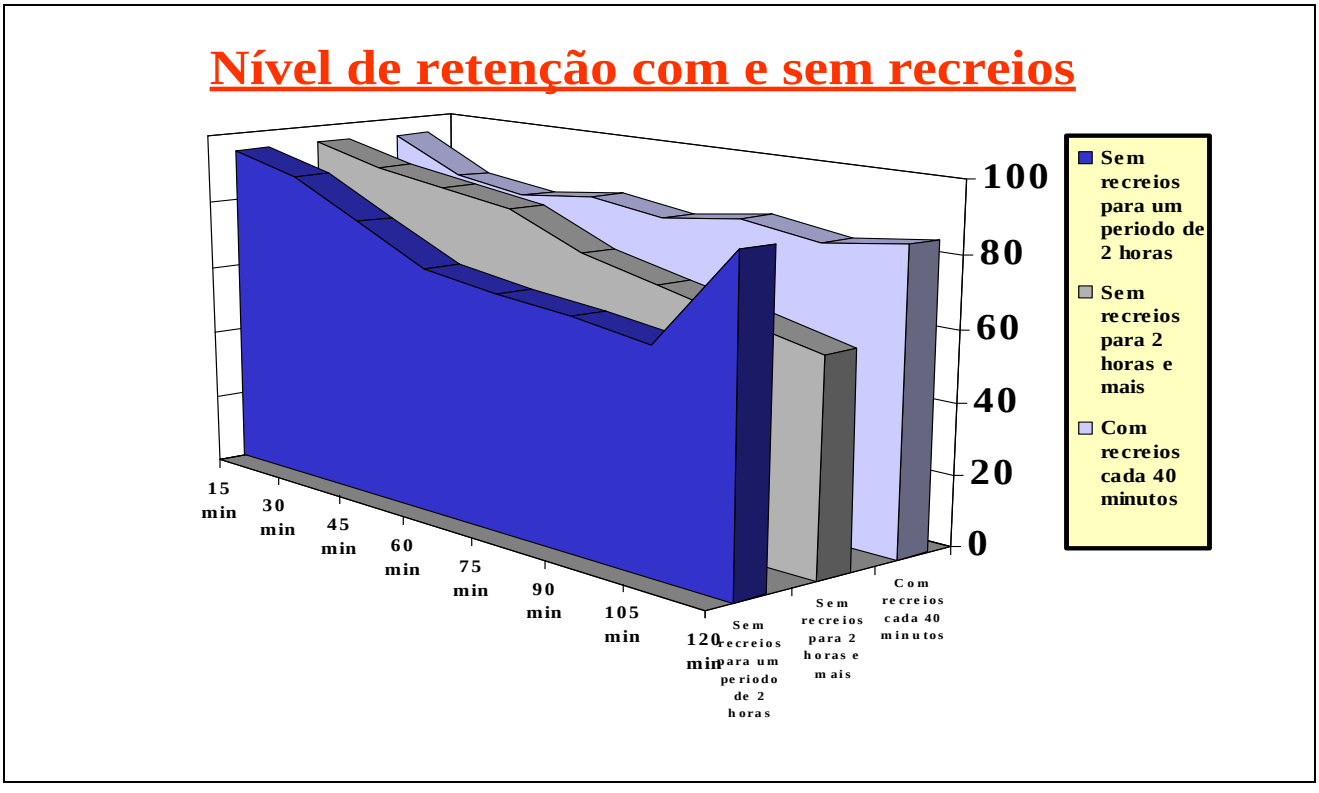
quando se usam Mapas Mentais associados às revisões, alunos normais são capazes de se lembrar de 80% a 90% de todo o conteúdo estudado após 6 meses.

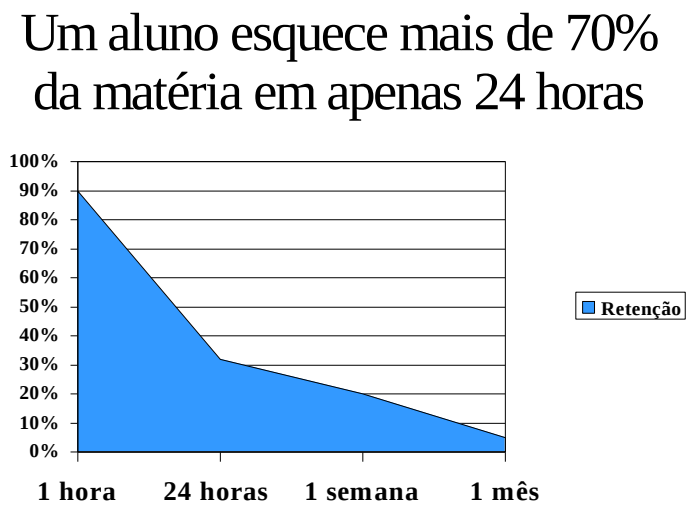
REESTUDAR (OVERLEARN)

O que é reestudar? Trata-se de um conceito de aprendizado que, se aplicado ao material estudado, o aluno lembrará dele por um tempo maior. Suponha que você tenha que memorizar uma lista de 20 itens. Você leu a lista e aplicou as técnicas de memorização. Você agora está no ponto em que sente-se muito confortável com sua capacidade de recitar o material (este ponto é chamado pelos especialista em aprendizado de competência consciente), então você pára aqui. No dia seguinte, para seu desapontamento você descobre que é capaz de recitar somente 80% da lista. O que aconteceu aqui? A resposta é simples. Você não reestudou - simplesmente não aprendeu o suficiente.

Caro amigo, tenho novidades para você: aparentemente não foi suficiente. Uma vez que você atinja um nível de competência em qualquer matéria estudada você terá que retornar a ela pelo menos 5 ou 6 vezes mais. Qualquer aprendizado que você fizer além deste ponto de competência não será perdido. Os especialistas incentivam os alunos a repetirem o estudo por um motivo muito simples: é que o material será lembrado por um tempo maior.

Um outro ponto digno de ser mencionado é que uma vez que você tenha atingido o ponto de competência, não é mais difícil voltar ao material algumas vezes mais e os benefícios são óbvios. No entanto, é muito mais difícil reaprender um material que foi esquecido e repetir aquilo que foi aprendido. Portanto, é com você. Repita o aprendizado agora (muito mais fácil) ou reaprenda mais tarde (mais difícil).





ESTABELEÇA SUAS METAS NA SUA TABELA DE TEMPO

Visto que você sabe quando revisar o material, então deve colocá-lo na sua tabela de tempo. Se, por exemplo, você estudasse geografia hoje, então faria a revisão no dia seguinte e dentro de uma semana e depois dentro de um mês, a contar de hoje, etc. Ter uma tabela de tempo, reduzirá enormemente seus níveis de tensão, porque você tem um plano e não está simplesmente apagando incêndios, estudando esta matéria hoje e aquela no dia seguinte. É extremamente benéfico saber exatamente o que esperar. Este fato isolado o ajudará a direcionar e concentrar seus esforços. Uma vez que você tenha o grande quadro, com todos os seus objetivos estabelecidos no papel, você achará muito mais fácil concentrar-se sem seus estudos. Lembro-me de uma vez durante meus dias de escola , quando um amigo meu reclamava que simplesmente não conseguia dormir, debatendo-se e virando na cama a noite toda, porque estava muito nervoso com os testes que estavam por chegar. Quando ele escreveu todo o seu plano de estudo, conseguiu dormir novamente. Muitas pessoas que sofrem de insônia são incentivadas por seus médicos a simplesmente escreverem a sua agenda para o dia seguinte. Este método é uma técnica de tiro certeiro para aliviar o stress.

Ter um programa e se prender a ele são duas coisas diferentes. Você tem que seguir o seu programa. Um plano é um compromisso estabelecido no papel e é um comprometimento sem valor se você não se ativer a ele. No entanto, se você verificar que uma matéria lhe tomou tempo demais para estudar, modifique seu plano, mas prenda-se ao novo programa. O programa de horário assegurará a você a direção certa.

Um viajante antigo uma vez perguntou a um transeunte como chegar ao Monte Olimpus. O transeunte, que na verdade era o sábio Sócrates, respondeu: “Simplesmente certifique-se de que seus pés estão apontando para a direção correta”. Este conselho inteligente se aplica até hoje. Se você tiver uma meta, esteja certo de que todas as suas ações estejam dando apoio a esta meta. A moral é clara para todos - ter um plano e se prender a ele. Aplique as técnicas do livro e o sucesso é seu.

Parabéns:

Você acabou de completar o programa Power Memory para exames. Agora você pode começar a aplicar essas técnicas na sua vida profissional como um aluno que pretende passar nas provas economizando horas de estudo e aprendendo de forma mais eficiente. Agora você pode impressionar todos os seus amigos e colegas com sua habilidade de assimilar textos, fatos, termos técnicos, números e o melhor de tudo é que você finalmente descobriu que não possui limites! Você pode aprender qualquer coisa!

A estrada para o sucesso fica bem à sua frente e não é um caminho exclusivo com um acesso limitado concedido somente a poucos. É uma estrada para todos que verdadeiramente querem obter êxito, mas nunca tiveram qualquer técnica para atingi-lo. Uma nova safra de alunos está surgindo e você é um deles. Como você pode ver, desde o primeiro capítulo, muitas das técnicas têm pelo menos 2.000 anos e fomos escolhidos para revivê-las e torná-las uma parte integrante do aprendizado. Se você tiver um amigo ou parente que tenha problemas de memória , informe a eles sobre as alternativas. Se você tiver uma pergunta ou quiser fazer comentários, por favor escreva para mim. **Abergel@cyberspace.com.br** ou visite nosso site e clique sobre o botão “Contato”. Apreciarei imensamente.

Boa sorte e sucesso em todas as suas provas.

Robert Abraham

APENDIX

Exemplos de como memorizar vários tipos de matéria comum encontrado nas provas de seleções, vestibular, faculdades e outras:

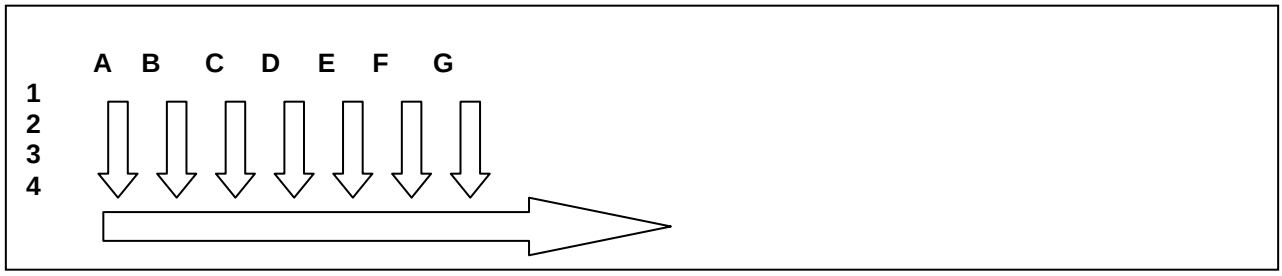
INTRODUÇÃO

Há tantos livros escritos sobre várias matérias estudadas para o exames, mas muito poucos, se existirem, são escritos sobre o método de como aprendê-las. Originariamente, quando escrevi este livro, pretendia elaborar um livro separado sobre muitas matérias diferentes. No entanto, logo descobri que para, fazer isso, eu teria que escrever pelo menos 10 volumes e, então, poderia nem mesmo ser suficiente. Posto que nunca subestimei meu público, senti que você, o aluno, merece o melhor. Os melhores métodos de aprendizado que existem. Não tento aqui ensiná-lo várias matérias. Pretendo ensiná-lo os vários métodos de memorização. Muitos métodos de ensino no mercado hoje em dia, o alimentam de material, usando uma colher. Isso não vai acontecer aqui. Há um velho provérbio que diz: "ao invés de alimentar alguém todos os dias, ensine-o a caçar e pescar e você o alimenta para o resto da sua vida". Esta opção é certamente mais dignificante que a primeira e o mesmo princípio se aplica aqui. Você aprenderá os métodos e os aplicará a si mesmo e ao seu estudo. Direi novamente, porque merece ser mencionado: reserve 2 ou 3 dias para estudar os métodos aqui descritos e para preparar suas viagens mentais (pelo menos 6 viagens de 30 passos) e você ficará surpreso com os resultados.

Nos capítulos seguintes, demonstrarei as aplicações dos métodos. Em cada segmento, descreverei uma nova aplicação para o novo método e você experimentará cada um daqueles mencionados na parte 2, pelo menos uma vez. Tentei colocar exemplos gerais e relevantes que demonstrem a aplicação dos métodos. Apenas uma ou duas palavras de incentivo: alguns de meus alunos não acreditavam logo de início. Depois experimentaram as técnicas aqui contidas, ficaram surpresos com os resultados e acreditaram em mim. Alguns deles eram alunos fracassados que nunca haviam experimentado o gosto de um teste bem sucedido. Um de meus alunos estava tão entusiasmado que declarou que estes métodos são um antídoto contra burrice, isto é, até um aluno considerado "burro" seria capaz de conseguir ótimas notas nas provas. Uma vez apresentados, estes métodos induziram os alunos a ter um aprendizado imediato acelerado que resultou em notas melhores.

Memorizando tabelas (geral) :

Qualquer tabela tem colunas e linhas. A seqüência das colunas (A, B, C, etc.) você pode memorizar usando o método do Viagem mental e o conteúdo de cada coluna (1,2,3,4 etc.) pode ser memorizado utilizando o método de vinculação: ou você pode fazer o inverso memorizando as linhas (1,2,3,4) usando o método de viagem mental, enquanto as colunas você memoriza com o método de vinculação.



ACRÔNIMOS

Gostaria de mencionar também outra técnica que é usada para memorizar grupos de palavras e letras chamada Acrônimo. Um acrônimo é uma palavra que soa como tolice. Um acrônimo combina a primeira letra de várias palavras importantes e cria uma asneira. Utilizei um acrônimo na palavra EDNA (lembra-se do significado?).

Muitos acrônimos tratam de uma informação não seqüencial. Uma informação seqüencial raramente forma um acrônimo e, geralmente, você tem que brincar com as letras a fim de criar a melhor palavra. Para

fazer um acrônimo, você, às vezes, precisa substituir a palavra por outra que possua o mesmo significado, mas tenha uma primeira letra diferente. Deste modo, você é capaz de criar uma nova palavra. O problema principal com o acrônimo é que você, às vezes, esquece a palavra ou acha que é uma palavra diferente por engano. Infelizmente, as letras nem sempre proporcionam a melhor dica para a palavra. Se você for incapaz de construir um acrônimo, então terá que usar um método diferente, o qual descreverei nos capítulos seguintes. Um bom exemplo para o uso de um acrônimo é ROY-G-BIV (Inglês) que significa as cores do espectro - vermelho (Red), Laranja (Orange), Amarelo (Yellow), Verde (Green), Blue (Azul), Índigo, Violeta (Violet). Às vezes, por falta de escolha, ou por falta de vogais, somos forçados a usar um acrônimo que leve em consideração quaisquer sílabas. Um bom exemplo para isso serão os países que formam a fronteira com o Brasil ao norte VaCa, FiGoS - o que significa Venezuela, Colômbia, Guiana Francesa (French Guiana), Guiana, Suriname. Neste exemplo, somente as sílabas criaram as palavras e as vogais foram completamente ignoradas. No exemplo seguinte - PA, PU - todas as letras são levadas em consideração para evidenciar os países limítrofes com o Brasil a oeste - Paraguai, Argentina, Peru, Uruguai, Bolívia.

Um processo oposto é combinar as letras para criar uma palavra. Por exemplo, em Química você lembrará que existem níveis K,L,M,N,O,P,Q e em cada nível você possui o subnível s,p,d,f. Esta combinação de letras cria a palavra - SoPa De Feijão. Trata-se de um exemplo de letras combinadas para criar uma frase, ajudando-o portanto, a lembrar-se da ordem seqüencial das letras.

Há muitos exemplos onde você pode aplicar a técnica de acrônimos, a fim de memorizar a informação, simplesmente lembrando que, a fim de aprender, você terá que liberar suas forças criativas e aplicar as técnicas aqui descritas.

RECORDANDO QUÍMICA

Química é uma das matérias mais detestadas pelo fato de ser difícil demais de memorizar. Há vários métodos populares para memorização da tabela periódica e muitos, se não todos os estudantes, os conhecem. As desvantagens destes métodos é que não lhe dão o número atômico e o peso. Mencionarei aqui dois outros métodos. Com um deles, você pode memorizar o número atômico também. Há também muitas questões que foram feitas sobre a tabela periódica e questões também sobre quantos elétrons há em cada nível de órbita e eu enfocarei estes problemas também.

COMO RECORDAR A TABELA PERIÓDICA

Demonstrarei as técnicas principais, mas você terá que fazer o resto. Primeiro, temos que usar o método de viagem. Temos que fazer uma viagem de 11 etapas, cada etapa simbolizando uma coluna ou grupo da tabela. Você poderá utilizar sua escola como um excelente roteiro de viagem, contendo 11 etapas. A primeira etapa, poderia ser o porteiro de escola, a segunda o auditório, a terceira etapa a sala de professores, e assim por diante, até que você tenha os 11 pontos de referência completos. Cada ponto de referência será nomeado de acordo com seu grupo, por exemplo os metais alcalinos 1A simbolizados por uma vela (formato do número 1), de pé em frente de seu primeiro ponto de referência - o portão da escola. Vamos imaginar que esta seja a seqüência dos marcos dentro de sua escola:

Pontos de Referência da Viagem	Grupo
1. Portão da escola	Metais alcalinos 1
2. Auditório	Metais alcalinos terrosos 2
3. Sala dos professores	Família do Boro 3
4. Sala dos monitores	Família do Carbono 4
5. Banheiro dos professores	Família do Nitrogênio 5
6. Pátio	Calciogênios 6
7. Laboratório	Halógenos 7
8. Sua sala de aula	Gases nobres 8
9. Banheiro dos meninos	Elementos de transição 1 ou 2
10. Banheiro das meninas	Lantanídeos 2
11. Sala do zelador	Antinídeos 2

H - Harpa -
Li - Livro -
Na - Nabo -
K - Ketchup
Rb - Rubi
Cs - Costela
Fr - Frade

A seguinte cena está ocorrendo no portão da escola (ponto de referência 1 formato do número 1). Na passagem do portão, uma vela (ponto de referência 1, formato do número 1) está tocando Harpa bloqueando qualquer entrada para a escola, em cima dela está um Livro que se abre e um Nabo pula para dentro de uma tigela de Ketchup. O ketchup se espalha sobre uma pedra gigante de Rubi colocada em cima de uma Costela levada por um Frade.

A vela no portão o lembrará do número 1. Também quero explicar minha escolha das palavras: Harpa, Rubi, etc. Escolhi as palavras que eram as mais próximas possíveis em termos de pronúncia ao som do nome dos elementos, sempre que possível. Considerando que isto nem sempre é possível, achei mais fácil trabalhar com a pronúncia correta da palavra e decifrar o nome do elemento a partir dessa pronúncia. Um bom exemplo disso é o elemento Tálio. Eu poderia ter escolhido a palavra Talho, ao invés disso, escolhi a palavra Tigre pelo motivo óbvio de que é mais fácil concluir que Tigre significa Ti. Em resumo, sempre fico o mais próximo possível da pronúncia da primeira ou duas primeiras letras.

Be - Berço
Mg - Mágico
Ca - Cão
Sr - Serra
Ba - Barco
Ra - Rã

A segunda cena acontece dentro do auditório. Use a sua imaginação e veja um cisne (formato do número 2) de pé sobre a plataforma do auditório embalando com o seu bico um Berço que está sendo atacado por um Mágico que o está transformando em um Cão e então pega uma Serra e serra o Barco que tem uma Rã gigante sentada nele. Isto é tão fácil que você lembra em poucos segundos.

O grupo 2A simbolizado por um formato de número 2 tipo cisne.

Bruxa
Alumínio
Garrafa
Índio
Tigre

A terceira cena ocorre na sala de professores, onde você vê uma pirâmide (formato do número 3), colocada perto da porta da sala dos professores, em cima da qual você vê uma Bruxa segurando uma lata de Alumínio, ela então joga essa lata de alumínio sobre uma Garrafa. A garrafa se quebra em pedaços e da Garrafa quebrada surge um Índio sentado num Tigre.

COMO RECORDAR O NÚMERO ATÔMICO E O PESO ATÔMICO

Se você continuar desta maneira será capaz de memorizar a tabela inteira em não mais de 20 minutos. Mas e quanto ao número atômico e peso? É simples também e você poderá expandir a estória de vinculação, acrescentando a palavra-gancho a ela. Uma Bruxa sentada em cima de uma Lua (palavra-gancho 5), joga uma lata de Alumínio com um Time inteiro (palavra-gancho 13) dentro, sobre uma Garrafa colocada em cima de um Mate (palavra-gancho 31) dentro da Garrafa havia um Índio que estava comendo uma Roupa (palavra-gancho 49) e sentado em cima de um Tigre mastigando uma Foto (palavra-gancho 81). Conforme você pode ver, é um pouco mais complicado, mas ainda muito mais fácil que ler a tabela periódica 300 vezes.

Nos capítulos sobre memorização de listas descrevi o método de lembrar uma lista associando a palavra-gancho com o objeto a ser lembrado. Um de meus alunos foi mais adiante e memorizou o peso atômico, associando a cena com uma outra palavra-gancho. Por exemplo, suponha que você tenha que memorizar o peso atômico do Boro 5 - peso atômico 10,8. Você vai imaginar uma Bruxa (B) sentada em cima de uma Lua crescente (palavra-gancho 5) e bebendo de uma Taça (palavra-gancho 10) coberta com um véu (palavra-gancho 8). As palavras em cima de significam o número atômico e a ação de beber quer dizer o peso atômico. Esta estória tola é uma mensagem codificada que seu cérebro decifra e que quer dizer: Boro com número atômico 5, possui o peso atômico de 108. Como você sabe que é 10,8 e não 108, ou 1,08? Muito simples. Geralmente o peso atômico é aproximadamente o dobro do número atômico.

Um outro exemplo. Ti - Talio, número atômico 81 tem o peso atômico 204,4. Imagine um Tigre (nosso símbolo para o Tálio) de pé em cima de uma Foto (palavra-gancho 81) e quebrando com seus dentes uma Noz gigante (palavra-gancho 20) dentro da qual descobre um Horário, um grande relógio (palavra-gancho 44). Novamente, o estar em cima de é codificado como o número atômico e fazer a ação de quebrar traduz-se no peso atômico.

Elemento	Símbolo	Número Atômico	Peso Atômico (ação)
Bóro	**Bruxa**	**Lua (5)**	**Bebendo numa taça (10), Véu (8).**
Tálio	**Tigre**	**Foto (81)**	**quebrando Noz (20), Horário (44).**

Há outro modo de memorizar a tabela, não por grupos, mas pelo número atômico. Você tem que fazer uma lista com 103 palavras-gancho e colocar os símbolos correspondentes. Certifique-se de que você use os mesmos símbolos que utilizou antes, por exemplo a letra H pertencia ao grupo 1A e era simbolizada pela Harpa. Usaremos a palavra Harpa aqui também, para evitar confusão. Este método pode ser usado independentemente ou em conjunto com o anterior. Aqui está uma amostra da maneira pela qual memorizei a Tabela Periódica.

Você também pode usar a tabela de símbolos do alfabeto português, Seção anterior, onde a letra B é simbolizada por uma banana; a letra C por uma cebola; F com uma fita etc.. Você é quem irá escolher os símbolos. A melhor maneira de escolher um símbolo é ficar com aquele que primeiro vir a sua mente. Aqui a regra geral é ter coragem para pensar criativamente. Aqueles símbolos sonolentos irão se transformar em algo estimulante em imagens excitantes. Eu comecei fazendo os primeiros; você deverá continuar, usando sua própria criatividade.

Nº	Palavra gancho (PG)	Elemento	Símbolo	EDNA
1	**Teia**	**Hidrogênio**	**H**	H**arpa coberta com uma *teia* (PG1).**
2	**Noé**	**Hélio**	**He**	**Balão de** Hé**lio solto por *Noé* (PG2).**
3	**Maiô**	**Lítio**	**Li**	Li**vro usando *Maiô* (PG3).**
4	**Rã**	**Berilo**	**Be**	Be**rço com uma *Rã* (PG4)**
5	**Lua**	**Bóro**	**B**	***Lua* (PG5) comendo uma** B**anana.**
6	**Chá**	**Carbono**	**C**	***Chá* (PG6) com** C**ebola flutuando.**
7	**Cão**	**Nitrogênio**	**N**	N**inho no tronco com um *cão* (PG7) dentro.**
8	**Véu**	**Oxigênio**	**O**	**Balão de** O**xigênio coberto com *véu* (PG8).**
9	**Pá**	**Flúor**	**F**	**Lâmpada** F**luorescente sendo esmagada com uma *pá* (PG9).**
10	**Taça**	**Neônio**	**Ne**	**Sinal em** Ne**on piscando na forma de uma *taça* (PG10).**
11	**Dedo**	**Sódio**	**Na**	Na**bo flutuando num copo de soda mexido com o *dedo* (PG11).**
12	**Tina**	**Magnésio**	**Mg**	M**á**g**ico sentado numa *tina* (PG12).**
13	**Time**	**Alumínio**	**Al**	***Time* (PG13) de futebol em cima de lata de** Al**umínio.**
14	**Terra**	**Silício**	**Si**	***Terra* (PG14) com chips de computador de** Si**lício.**
15	**Tela**	**Fósforo**	**P**	P**elé acende um fósforo para ver a tela (PG15) de TV.**

Se você seguir esta tabela e fizer a associação, deve ser capaz de memorizá-la em menos de uma hora. Você ficará muito surpreso com a sua habilidade de lembrar da informação.

COMO RECORDAR O MODELO ATÔMICO DE NÍVEIS DE ELÉTRONS

Um outro problema de memorização que muitos alunos encontram em Química é o modelo atômico para os níveis de elétrons e o subnível. Aqui está uma dica muito interessante que tornará a sua vida muito mais fácil.

Níveis Atômicos		
K	**2**	**K2 (montanha)**
L	**8**	**Luva**
M	**18**	**M TV**
N	**32**	**Newman**
O	**32**	**WOMaN**
P	**18**	**Patife**
Q	**2**	**Queen**

Subnível Atômico		
s	**2**	**sino**
p	**6**	**peixe**
d	**10**	**dados**
f	**14**	**feitor**

Neste caso você simplesmente combina as letras com a palavra-gancho para criar uma palavra, usando a chave da fonética do número. Por exemplo, o número 32 é a combinação das letras fonéticas M,N que se combinarmos com a letra N, conseguiremos NewMan (o ator Paul Newman)que significa N-32. Tive que utilizar algumas palavras em inglês, tendo em vista a falta de palavras em português, muito embora o caminho realmente funcione. Para conhecer o número de elétrons no nível M, a palavra MTV ou M-18 lhe diz que no nível M você sempre tem um máximo de 18 elétrons. E com relação ao K? Naturalmente K2, uma montanha nos Himalaias, segunda mais alta do mundo depois do Everest. Que palavra você pode fazer com L? Luva -- L -- 8 e, assim por diante.

Uma outra dica utilizada para recordar a seqüência de letras s, p, d, f é lembrar a frase SoPa De Feijão. Neste exemplo, a última sílaba jão é ignorada.Você pode continuar e aplicar qualquer um dos instrumentos (métodos) que estudou na parte 2. Utilizando-os, demonstrará a facilidade da memorização.

COMO RECORDAR UM PROCESSO QUÍMICO

Um outro aspecto da Química é que é necessário memorizar, freqüentemente, os processo químicos e fórmulas. Darei um exemplo:

6CO2 + 6H2O -------> Energia C6H12O6 + 6O2

Para memorizar fórmulas você terá que ser muito flexível e aplicar sua imaginação criativa ao processo. Geralmente, verifiquei que a melhor técnica para processos químicos é utilizar o formato do número para os números de molécula e usar a palavra-gancho de fonética para o número de átomos. Por exemplo, 6CO2 será transformado num gato (formato do número 6). O CO será o início da nossa palavra que vamos combinar com a letra que simboliza o número 2 - N CO - N -- COnhaque, portanto 6CO2 -- gato bebendo COnhaque.

6H2O -- cereja dentro da piscina.

C6 - Caixa (xa - som fonético 6) imagine uma caixa

H12 - H - Imagine Hudini (som fonético 12) o grande mágico

O6 -- O.J. (J - som fonético 6) Imagine o famoso jogador de futebol americano O.J. Simpson

6O2 -- 6 -- cão, (formato do número 6) omelete com 2 ovos

Então você pode fazer uma estória reunindo todos os elementos, exatamente como o diretor de cinema, você escolhe os atores e lhes dá o script. Por favor consulte o capítulo “Lembrando Símbolos” e o capítulo “Lembrando Matemática” para maior discernimento da matéria. Nesse ínterim, vamos reunir a estória:

Um gato (formato do número 6) bebendo Conhaque (CO_2) cai numa piscina de água (H_2O) com uma cereja (formato do número 6) flutuando nela. Como conseqüência da queda, a água aquece (Energia) e evapora totalmente. Ficamos com uma piscina seca. No seu piso há uma caixa (C6) e dentro dela Hudini (H12) está levando O.J. (O6) Simpson, que escorrega e cai porque pisou num cachorro (formato do número 6) que estava comendo um omelete com 2 ovos $6O_2$

Algumas pessoas irão achar, a princípio, mais difícil mermorizar esta estória do que decorar a fórmula da maneira tradicional, repetindo dezenas de vezes. Entretanto, esta é, apenas, uma demonstração de como você pode animar uma fórmula e memorizá-la de maneira ilustrada. O mesmo processo será aplicado a muitas outras fórmulas orgânicas. Sugeriria que você utilizasse sua própria associação e sua própria criatividade, assim você poderá surgir com um método de memorização da fórmula. A linguagem da memória é muito pessoal e minha intenção aqui era dirigir seus poderes criativos, de modo que pudessem maximizar sua sessão de aprendizado. Com a prática, você irá adquirir uma grande velocidade e as estórias serão formadas em sua mente de uma maneira incrivelmente rápida.

COMO MEMORIZAR BIOLOGIA

A fim de lembrar Biologia, você poderá aplicar qualquer um dos métodos aqui descritos, para ajudá-lo. Por exemplo, você poderá usar o sistema de vinculação ou de palavra-gancho de número para listas, ou você poderá usar o método de jornada combinado com o sistema de vinculação. A maior parte das informações de Biologia está na forma de nomes latinos, processos biológicos, o modo pelo qual o coração funciona, o estômago etc. Vou tomar vários exemplos e demonstrar que você poderá lembrar-se das coisas que levam horas em 10 minutos. Tudo que você tem a fazer é aplicar os métodos deste livro.

COMO RECORDAR TABELAS DE NOMES LATINOS

Em nosso primeiro exemplo, vamos memorizar uma tabela. Uma tabela é um exemplo excelente de como podemos aplicar as duas técnicas ou até mesmo três técnicas. Vamos memorizar o ramo principal utilizando o método de viagem. Vamos armazenar a informação dentro das salas. No segundo estágio vamos memorizar a informação das outras partes, fora da principal. Isto é muito semelhante à memorização da tabela periódica, usando cada sala em nossa escola como um ponto de referência, ou um local de armazenamento para a informação. Para simplificar, aprendemos a informação principal de modo descendente e os detalhes de cada elemento na lateral.

Tentaremos memorizar as principais glândulas endócrinas e mistas humanas. Aplicaremos o método de viagem. Precisamos de uma viagem com 9 pontos de referência, os quais agirão como nossa parte principal. Vamos usar cada marco como uma sala que aloja a informação. Se tomarmos um apartamento normal de 3 quartos teremos os seguintes pontos de referência:

1. A sala de estar
2. A cozinha
3. O quarto principal
4. O banheiro do quarto principal
5. O segundo quarto
6. O escritório (terceiro quarto)
7. O segundo banheiro
8. O terraço
9. A lavanderia próximo da cozinha.

Você poderia naturalmente usar sua própria viagem pessoal como roteiro/esqueleto. No entanto, deve se comprometer com a ordem dos quartos e marcos em sua memória. A sala de estar vem primeiro, depois a cozinha, então o quarto principal, etc. Se você não tiver tantos quartos, pode usar o saguão do edifício como um quarto, ou até mesmo as guaritas e o elevador. Depois de ter criado o espaço para a nossa informação, nós a montaremos nele.

PRINCIPAIS GLÂNDULAS ENDÓCRINAS

Nome da Glândula	Nome Substituto	Local de Armazenamento
Hipotálamo	**Hipopótamo**	**Imagine um grande hipopótamo na sala de estar**
Hipófise	**Hipi - fisga**	**Imagine um hippie segurando uma fisga na cozinha**
Tireóide	**Tia - roda**	**Imagine sua tia segurando uma roda no quarto principal**
Paratireóide	**Paraquedas - tia-roda**	**Imagine sua outra tia de paraquedas com uma roda ao redor da cintura no banheiro do quarto principal**
Córtex adernal	**Cortiça**	**cortiça no segundo quarto**
Medula	**Medalha**	**Imagine uma medalha muito grande no escritório**
Pâncreas	**Panqueca**	**Imagine uma panqueca muito grande e chata de 2 metros no segundo banheiro**
Ovário (fêmea)	**Ovo**	**Imagine um ovo do tamanho de um homem no terraço**
Testículo (macho)	**Tecido**	**Imagine um rolo gigante de tecido na lavanderia.**

Na medida em que você coloca os objetos substitutos nos quartos, você verá que pode, facilmente, lembrar-se da lista. Depois vamos colocar a informação necessária dentro de cada quarto. Por exemplo, no primeiro ambiente (a sala de estar), temos nesta ordem: um sofá, mesa para o café, televisão, poltrona, mesa do abajur e um suporte para CD. Como você já sabe, a sala de estar tem um hipopótamo gigante (Hipotálamo) em seu centro. Vamos montar a informação adicional direto em cima dos objetos na sala de estar. Vamos montar o STH no sofá. Observe o quadro de letras e pegue seus símbolos de letra. Neste caso peguei Soda, Tesouro e Harpa como meus símbolos de letra. Imagine que em seu sofá, você tem uma garrafa de soda com um Tesouro dentro dela e uma Harpa. Este grupo de palavras terá o significado de hormônio somatotrófico STH. Você poderá ir além e memorizar os efeitos deste hormônio colocando-o em cima do grupo Soda, Tesoura, Harpa - um osso com músculos. Então imagine o osso crescendo e encolhendo exatamente como um balão. Esta ação de crescer e encolher, terá o significado de que este hormônio é responsável pelo crescimento dos músculos e dos ossos.

COMO RECORDAR SEQÜÊNCIAS DE PROCESSOS BIOLÓGICOS

Poderíamos continuar desta maneira e montar o outro hormônio TSH em cima da mesa de café e assim por diante. Você poderia memorizar esta mesa em minutos, ao invés de horas. Eu gostaria de que você tentasse e memorizasse o restante do quadro e visse como é fácil de conseguir, simplesmente usando sua imaginação. Para resumir, neste exemplo em particular, aprendemos como usar o método de viagem, a fim de memorizar as 9 glândulas hormonais. Colocamos cada uma num ambiente e usamos as Ícones Substitutos, a fim de obtermos uma representação visual. Depois, montamos os hormônios em seus papéis em cada objeto em nossas salas.

Um dos professores que encontrei, desafiou-me a memorizar este diagrama (mais tarde admitiu que ele mesmo tinha dificuldades em memorizá-lo). Então, como você pode memorizar esta seqüência de mitose? Está cheia de palavras em latim e este exemplo pode trazer benefícios à sua experiência também.

Nome	*Ícone-substituto*	Localização
*** 1.Leptóteno**	***Laptop* (computador)**	**rua**
*** Zigóteno**	**Zico**	
*** Paquíteno**	**Paquitas (da Xuxa)**	
*** Diplóteno**	**Diploma**	

*** Diacinese**	**Diamante e chinês**	
2. Metáfase I	**Meta (alvo) com vela (formato de número 1)**	**guarda de segurança**
3. Anáfase I	**Ana com caneta (formato de número 1 gigante)**	**jardim do edifício**
4. Telófase I	**Telefone em cima de caneta (formato do número 1 gigante)**	**saguão**
5.Prófase II	**Professor com cisne (formato do número 2)**	**elevador**
6. Metáfase II	**Meta seguro por cisne (formato do número 2)**	**corredor**
7. Anáfase II	**Ana traz duas velas (formato do número 2)**	**sala de estar**
8. Telófase II	**Telo com pato (formato do número 2)**	**cozinha**

* (As primeiras palavras terminam com teno e todas as outras terminam com fase, portanto, você não precisa de memorizar a outra metade da palavra).

Usando o método de viagem vamos colocar todos os Ícones Substitutos em cada ponto de referência. A única exceção ocorre no primeiro estágio que contém quatro palavras de substituição que interagirão, ou se ligarão, e serão colocadas no primeiro ponto de referência (rua): um laptop possui em sua tela uma imagem de Zico que está rodeado por Paquitas segurando um diploma com um diamante de Senna. Toda esta cena ocorrerá em nosso primeiro ponto de referência - a rua. Continuaremos então e colocaremos todas os outros Ícones Substitutos em sua localização apropriada na nossa jornada. Tente e veja como é fácil.

Quero que você experimente estes métodos. É como ter diferentes instrumentos em seu kit de ferramentas. Tudo o que você tem a fazer é aplicar a ferramenta certa ao problema de memorização certo. Seguindo estes métodos você será capaz de memorizar e divertir-se enquanto faz isso. Às vezes gostaria que eu tivesse que voltar para a escola.

COMO MEMORIZAR DADOS SOBRE POPULAÇÃO

Para memorizar a população de um país, tudo que você tem a fazer é vincular o nome do país ou símbolo, à palavra-gancho que representa a população. Por exemplo, se você quiser lembrar que a população da Inglaterra é de 58 milhões, então imagine o Popeye (símbolo de população) sentado em cima do Big Ben (símbolo da Inglaterra) e usando uma Luva muito grande (palavra de referência para 58 milhões). Aqui estão alguns exemplos de população:

População	Ícones Substitutos com palavras ganchos
Inglaterra - 58 milhões	**Popeye sentado em cima do Big Ben usando uma Luva gigante (palavra gancho 58)**
Áustria - 8 milhões	**Popeye dança Valsa com azeite de oliva coberto com Véu. (***palavra-gancho* **8)**
EUA - 260 milhões	**Popeye segurando uma Naja (***palavra-gancho* **260) de pé, em cima da Estátua da Liberdade.**
Brasil - 158 milhões	**Popeye segura um talco gigante (***palavra-gancho* **157) vestindo a camisa do Brasil.**

COMO MEMORIZAR RESUMOS DE PAÍS

Às vezes, você é solicitado a recordar um resumo inteiro sobre um país em particular. Poderá ser o Japão, Estados Unidos ou Inglaterra, ou qualquer país que o examinador escolha. Neste resumo, você é solicitado a lembrar todo tipo de dados e números - população, economia, sistema de rios, geologia, etc. Na parte sobre Biologia, descrevi o processo de memorização de um quadro, que é uma combinação do método de viagem com o método de vinculação. Você poderá montar a informação em cima de alguns objetos na sala. Você poderá colocar em sua cama um objeto que simbolize informações adicionais. Por favor consulte o exemplo da memorização de quadro na parte de Biologia, para maiores informações.

O melhor meio de fazer isto é armazenar todos os dados em um local diferente. Você poderá armazenar, por exemplo, todos os dados relativos à França na casa do seu tio e todos os dados relativos ao Japão, na casa do seu amigo. A casa terá vários quartos e em cada quarto você montará informação diferente, por exemplo, para lembrar a população, imagine o Popeye e para recordar que a população da França é de 56 milhões, simplesmente imagine o Popeye comendo lixo (palavra-gancho 56) na sala de estar, ao invés de espinafre. Então mude para o próximo cômodo, a cozinha onde você terá informação sobre a economia, simbolizada por um banqueiro. A economia da França consiste de aço, produtos químicos, têxteis, vinho, perfume, indústria aeronáutica, equipamento eletrônico. Portanto, você terá um banqueiro (símbolo da economia) tomando vinho (fazendo vinho) numa taça de aço (aço), enquanto se senta em cima de um modelo de aeroplano miniatura (indústria aeronáutica), com o controle remoto eletrônico (aparelhos eletrônicos). Na sua outra mão, ele segura uma caixa de detergente para lavanderia (produtos químicos) e em cima dele um vidro de perfume (perfume) tampado com tecido (têxtil).

Este tipo de estória, usando o método de viagem, permite que você memorize uma sinopse completa de um país. Você continua movimentando-se através da casa toda, colocando imagens que representem a informação. Aqui estão alguns símbolos que você pode usar para o resumo de seu país.

Tópico	Símbolo
Área:	**Pilha de areia.**
Relevo:	**Relva**
Clima:	**Clima (coroa)**
Posição geográfica	**Imagine um posto de fronteira**
Hidrografia:	**Hidro**
População	**Popeye**
Agricultura:	**Imagine um fazendeiro**
Economia:	**Imagine um gerente de banco**
Vegetação:	**Verduras**

Você colocará todas as Ícones Substitutos que signifiquem um tópico em cômodos separados. Por exemplo, você poderia colocar uma pilha de areia na sala de estar de seu amigo. Essa areia vai simbolizar a área do país. Se a área do país for de 45 milhões de quilômetros quadrados, então você memorizará a área no primeiro cômodo com um rolo (palavra-gancho 45) grudado nela. Então, imagine um pedaço de relva colocado no quarto do seu amigo, isto simbolizará o relevo do país. A coroa (clima) será colocada no banheiro dele e significará o clima do país e assim por diante. Depois de você ter separado os títulos em cada cômodo poderá colocar, em cada um deles, a informação relevante.

COMO MEMORIZAR HISTÓRIA

História sempre foi considerada como uma matéria difícil pelos alunos. Se você tivesse utilizado minhas técnicas não apenas melhoraria suas notas drasticamente, como também constataria que o que você aprendeu não ficou esquecido. Neste capítulo você aprenderá a recriar a história. A mesma idéia se aplica aqui. Você terá que usar sua imaginação e aplicar várias técnicas.

Muitos dos testes de história incluem definições e datas de eventos principais. A maioria dos testes pede que você descreva um processo. Por exemplo, o que levou à Primeira Guerra. Este tipo de questão exige que o aluno relacione os fatores que provocaram a Guerra. Ou relacione os fatores que causaram a Revolução Francesa ou Russa etc.. Portanto, enfocarei estes obstáculos, um a um, de modo que você possa maximizar sua sessão de aprendizado.

COMO MEMORIZAR UM PROCESSO HISTÓRICO

Como você sabe, minha técnica favorita tem a ver com o método de viagem. Neste método você coloca a informação ao longo de uma rota específica, em cima de um ponto de referência específico. Nos chamamos isso Time-Line. Vamos utilizar esta técnica e outras para descrever um desenvolvimento histórico. Suponha que você tivesse que aprender os fatores que contribuíram para a Segunda Guerra Mundial.

Fatores

1. Revanchismo da Alemanha devido aos termos do Tratado de Versalhes que colocaram-na como única culpada.
2. Expansão do nazi-fascismo
3. Expansão do socialismo
4. Crise do capitalismo
5. Inoperância da Liga das Nações em manter a paz mundial.

Antecedentes

1. Expansão do Japão no Oriente, entrando em choque com os interesses imperialistas ingleses e americanos.
2. Ascensão de Hitler (1933) e de sua teoria revisionista para o Tratado de Versalhes. Militarização da Alemanha (1934).
3. Guerra Civil Espanhola (1936) que serviu de ensaio para as tropas alemãs.
4. Pacto Germânico-Soviético de não agressão (1939) que garantiu a Hitler a neutralidade inicial da URSS com um acordo que previa a anexação da maior parte da Polônia e dos países bálticos para Stálin.
5. Anschluss, de Hitler que tinha como tema: um povo, um reino e um Füher, pregando a anexação de regiões germânicas. Com essa política expansionista anexou a Áustria em 1937 e os sudetos checos em 1938.

Existem pelo menos três métodos que podemos implementar a fim de recordar este processo histórico, mas todos eles necessitam de redução destas sentenças a uma ou duas palavras. Aquelas palavras-chaves serão substituídas por um objeto mais tangível e visível, isto é, por Ícones Substitutos. Vamos memorizar as causas de Segunda Guerra Mundial como na tabela a seguir:

Fatores		Ícones Substitutos
1.	**Termo de Versalhes**	**termômetro, apontar um verso do livro.**
2.	**Expansão do Nazi-fascismo**	**Balão inflando com nazista.**
3.	**Expansão do Socialismo**	**Símbolo russo de foice e machado**
4.	**Crise do Capitalismo**	**Capitão com grande cristal.**
5.	**Inoperância da Liga das Nações**	**Soldado das Nações Unidas pequeno e fraco**

Depois de termos escolhido as imagens de substituição, poderemos usar o método de vinculação ou de viagem para memorizar a informação. Se for o método de vinculação, você terá a seguinte estória:

Um termômetro apontando um verso da Bíblia, de repente quebra e sai dos pedaços quebrados um balão com o símbolo nazista impresso nele que está se expandindo. Um outro balão com o formato dos símbolos Russos da foice e martelo está inflando também. De repente, os balões explodem e sai um capitão segurando uma rocha de cristal na mão. Então, ele ataca um fraco soldado das Nações Unidas.

Esta estória ridícula, porém possível de ser recordada, contém o material decodificado acima.

Se você preferir o *método de viagem*, poderá preparar uma viagem com nove etapas e simplesmente montar a informação ou a palavra de substituição imediatamente em cima dela. Se pegarmos um edifício comum de escritórios teremos os seguintes pontos de referência:

Localização	Imagine - Ícones Substitutos (IS) com *palavras-gancho (PG)*
1. Rua	Imagine um *termômetro* (*SS* Termos de Versalhes) gigante apontado um *verso* (*SS* -Versalhes) num livro no meio da rua.
2. Portão do edifício	*Balão* (*SS* expansão) com símbolo nazista no portão.
3. Guarita	Um guarda segurando uma *foice e machado* (*SS* de Russia).
4. Saguão	Um *capitão* (*SS* de capitalismo)segurando um *cristal* (*SS* de cristal)enquanto senta no saguão
5. Elevador	Um *fraco soldado das Nações Unidas* (*SS* da ONU) subindo no elevador.
6. Corredor	*Imperador do Japão* (*SS* de Japaão) bloqueando o corredor
7. Porta do escritório	Imagine *Hitler subindo uma ladeira*, (*SS* de Ascensão de Hitler) levando até a porta do escritório.
8. Mesa da recepcionista	Um *matador espanhol* (*SS* de Espanha)de pé em cima da mesa da recepcionista e comendo ameixa (*palavra-gancho* 36 - a guerra civil na Espanha).
9. Escritório	Hitler dançando *valsa* (*SS* de Áustria) com uma Maca (*palavra-gancho* 37 - anexando a Áustria à Alemanha) no escritório. Ele então escreve um *cheque* (*SS* de Checoslováquia) no valor de R$ 38 (anexando a Checoslováquia em 1938).

Se você memorizar qualquer material utilizando este método verá como se torna fácil. Pessoalmente, armazenei em minha mente várias viagens com pelo menos 100 etapas. Os alunos perguntam-me freqüentemente como é possível ter tantas viagens ou uma reclamação comum de alguns de meus alunos que estão tentando memorizar um texto monumental é que eles se afastam das viagens e pontos de referência. Veja o item II.5.c onde eu apresentei uma forma de você aumentar o seu espaço de armazenamento.

COMO MEMORIZAR HISTÓRIA USANDO A LISTA DE *PALAVRAS-GANCHO*

O terceiro método de memorização é memorizar uma lista de informações. Você deve numerar a lista que você deseja memorizar. A seguir, associe uma *palavra-gancho* a cada informação. Por exemplo, você associa o número 1, *palavra-gancho* teia, a um termômetro apontando para um verso, você poderia ver a cena toda coberta com teia. O próximo item, imagine Noé (*palavra-gancho* 2) inflando um balão com o símbolo nazista (expansão no nazi-fascismo). Então você pode imaginar um maiô (*palavra-gancho* 3) sendo batido com um martelo e cortado com uma foice (martelo e foice são o símbolo do socialismo). O capitão com o cristal (crise do capitalismo) poderia estar usando o cristal para esmagar uma rã (*palavra-gancho* 4). Imagine um soldado das Nações Unidas muito magro e fraco (inoperância da liga das nações) subindo na Lua (*palavra-gancho* 5), etc.

Você poderia continuar e memorizar um processo inteiro com tantas etapas quantas quisesse. Pessoalmente, eu costumava memorizar capítulos inteiros usando este método. Tudo que você ler ou ouvir pode ser transformado num objeto imaginável, tangível e se você se tornar bastante hábil poderá aprender qualquer matéria com facilidade.

COMO MEMORIZAR DATAS HISTÓRICAS

Eu gostaria de lhe dar a técnica para memorizar datas. É realmente fácil de lembrar, se você simplesmente associar a data à *palavra-gancho*. Por exemplo, para lembrar que a batalha de Trafalgar ocorreu em 1805, simplesmente associe o Horatio Nelson de um olho à diva com selo (*palavras-gancho* para 18 e 05) em seu telescópio. Para lembrar que a Segunda Guerra Mundial começou em 1939, simplesmente associe Churchill a um tubo e mapa. Você pode imaginar Winston Churchill sentado em cima de um tubo e lendo um mapa. Às vezes, você é solicitado a memorizar uma seqüência inteira de eventos em ordem cronológica. Vamos tentar memorizar alguns dos eventos famosos dos últimos 50 anos:

Evento	Ícone Substituto(IS)
1939 Segunda Guerra Mundial (termina em 1945)	**imagine Churchill**
1945 é jogada a bomba atômica	**imagine o cogumelo atômico**
1950 Guerra da Coréia	**imagine um correio**
1956 Crise de Suez	**imagine suéter**

1961 Baía dos Porcos	**imagine um porco**
1962 Crise Cubana	**Fidel Castro**
1963 Guerra do Vietnã (termina em 1973)	**Vitamina**
1991 Tempestade no Deserto	**Sadam Hussein**

Esta é uma ilustração de como memorizar uma corrente de eventos e a idéia principal é combinar o *método de viagem* com a *palavra-gancho*. Em nosso exemplo, primeiro fazemos uma imagem de substituição, então a montamos em cima de minha jornada de oito etapas. Escolhi meu prédio de escritório como a jornada. Note também que considerando que as datas 19xx se repetem, simplesmente omiti 19 e tudo que memorizei foi o ano:

Localização	Combinação de Ícones Substitutos (IS) com *Palavras-ganchos*(PG).
rua	**Segunda Grande Guerra- Churchill apontando para um mapa (PG 39).**
Escadas do edifício	**Bomba Atômica - rolo (PG 45) sendo explodido por um cogumelo atômico**
Guarita	**Guerra da Coréia - correio enroscado com um laço (PG50)**
Saguão	**Crise de Suez - suéter cheio de lixo (PG56)**
Elevador	**Baía dos porcos - um porco mordendo uma chita (PG 61)**
Recepcionista	**Crise cubana - Fidel colocando um chinês (PG 62) num cristal (crise)**
Escritório	**Guerra do Vietnã - vidro gigante de vitamina no fogo (chama PG 63)**
Banheiro	**Guerra do Golfo - Sadam Hussein usando uma bota (PG 91) gigante.**

Se você fez uma boa vinculção , ficará surpreso com a facilidade de recordar a informação. Você tem simplesmente que praticar liberando suas forças criativas, praticando e usando os Ícones Substitutos, criando situações suficientes para adequar às suas necessidades.

Algumas datas necessitam de mais caracteres. Por exemplo, 4.7.1776 - declaração da independência dos Estados Unidos. Se você precisa lembrar de datas exatas para qualquer evento (incluindo o aniversário da sua irmã ou namorada), você usará as *palavras-gancho* da mesma maneira 4- rã, 7 - Cão, 1776 taco no caixa. Esta configuração será associada com a bandeira americana. Uma rã segurando a bandeira americana é comida por um cão que acerta com seu taco uma caixa.

14.4.1912 - Naufrágio do Titanic. Como regra geral, se você souber o século em que um evento ocorreu, não terá que memorizá-lo. A data acima será expressa por 14.4.12 e neste caso => terra, rã, tina. Imagine que no convés do Titanic há um monte de terra e em cima dele está uma rã gigante com uma tina em sua cabeça.

Como você pode ver, uma aplicação simples do método da *palavra-gancho* pode resultar em enormes possibilidades. Simplesmente experimente, é mais fácil do que você pensa.

COMO MEMORIZAR LITERATURA

MEMORIZANDO AUTOR E SUAS OBRAS

Em literatura você é freqüentemente solicitado a lembrar de autores e suas principais obras Alguns acham muito difícil de lembrar. Algumas das perguntas num teste exigem que o aluno identifique o período (romantismo, arcadismo, quinhentismo, etc.) e as características da obra específica, baseado no conteúdo do texto. Eu demonstrarei nos seguintes exemplos como é feito.

Manuel Antonio de Almeida (1831 - 1861) -Memórias de um Sargento de Milícias

A fim de memorizar esta lista, vamos combinar vários métodos. O primeiro é lembrar um par, se quisermos lembrar que Manuel Antonio de Almeida escreveu "Memórias de um Sargento de Milícias" aplicaremos o método de recordando um par de informação Vincule a primeira parte da informação com a segunda:

Nome	Obra
Antônio - alguém que você conhece que se chama Antônio	**Memórias - diário**
Manuel - manual	**De um Sargento - símbolo de sargento**
Almeida - alameda	**Milícias - militar**
Imagine Antônio **carregando um grande manual por uma** alameda	**Imagine um diário que tenha sobre ele o símbolo de sargento**

Agora vamos vincular duas partes da informação: imagine um manual colocado numa alameda, quando o manual se abre você descobre dentro dele um diário com um símbolo de sargento sobre ele.

Para memorizar o trabalho inteiro de um autor, aplicaremos o *método de viagem* novamente. Vamos observar as obras de José de Alencar. O *Ícone Substituto* apropriado para o seu nome é Aliança com Jóia. Novamente quero lembrar que o nome de substituição não tem que ter o mesmo som, mas aproximadamente o mesmo. Nossa próxima etapa é encontrar uma jornada e montar todas estas palavras que serão simbolizadas novamente por *Ícones Substitutos* (SS).

Nome		Ícones Substitutos (SS)
1.	**José de Alencar: (1829-1877)**	**Imagine um rapaz de nome José**
2.	**O Guarani**	**Guaraná**
3.	**Iracema**	**ira do Senna**
4.	**Ubirajara**	**jarra com umbigo**
5.	**Senhora**	**estátua de Maria**
6.	**Lucíola**	**Lassie dentro da gaiola**
7.	**Diva**	**estátua de uma Diva**
8.	**Sonhos de Ouro**	**Sino de ouro**
9.	**A Pata e a Gazela**	**pata de gazela**
10.	**Cinco Minutos**	**ampulheta de cinco minutos**
11.	**Viuvinha**	**viuvinha usando preto**
12.	**Encarnação**	**carne em cima do aço**
13.	**As minas de prata**	**minas (explosivo) de prata**
14.	**Guerra dos Mascates**	**dois camelôs lutando**
15.	**O garatuja**	**Caras (revista) coberta com sujeira**
16.	**O gaúcho**	**Gaúcho**
17.	**O sertanejo**	**Imagine um cantor sertanejo**
18.	**O tronco de ipê**	**Tronco com pé**
19.	**Til**	**Tio (imagine seu tio)**

Você poderia ainda memorizar esta lista usando o método de jornada, colocando cada *Ícone Substituto* **ao longo de sua jornada (veja capítulos anteriores) ou poderia usar as** *palavras-gancho***, associando as** *palavras-gancho* **aos Ícones Substitutos.**

Tudo que você tem a fazer é ir criando um pequeno filme na sua cabeça, a partir do que for lendo. Vamos chamar essa história de *O Guarani*, simplesmente porque ela começa com um índio Guarani. Solte sua imaginação:

"Um índio **Guarani** está sentado sobre uma bandeira **iraniana** carregada por **Senna**. Senna em seguida anda e pisa em um **umbigo** guardado dentro de uma **jarra**. A jarra explode e vários pedaços atingem uma estátua de **Senhora**. Essa estátua está colocada bem ao lado do rabo de **Lassie** (a cadela), que carrega uma **gaiola** em sua boca. **Lassie** depois deixa a gaiola cair aos pés de uma outra **estátua de Diva**, que está segurando um **sino de ouro** em uma mão e na outra, uma pata da gazela. A **pata da gazela** em seguida cai sobre uma **ampulheta de cinco minutos**. A ampulheta sai rolando e vai parar nas mãos da **viúvinha**, vestida de preto. Neste momento, ela está segurando um pedaço de **carne** que vai colocar nos trilhos de **aço** que levam à **Mina de Prata**, dentro dessa mina dois mascates estão vendendo suas mercadorias, quando de repente começa uma grande guerra. Um joga uma **garrafa suja** no outro e aparece um terceiro sujeito, chamado **Gaúcho**, que decide apartar a briga. Para isso, ele chama **Sertanejo**, um cantor conhecido na região pela sua baixa estatura. Sertanejo sempre tem que subir em um **tronco de ipê** quando vai cantar. Mas ele está de costas e você não consegue ver seu rosto. Quando ele vira, uma surpresa: Sertanejo é o seu **tio**."

Agora, se você for olhando as palavras em negrito dessa história maluca, vai descobrir que já é capaz de memorizar todos esses 17 itens em apenas três minutos. Tempo que você gasta para ler essa pequena história.

Veja agora se você consegue completar os espaços em branco e reescrever a história *O Guarani*:

"Um índio Guarani está sentado sobre ..... carregada por ..... em seguida anda e pisa em um ..... guardado dentro de uma ..... A jarra explode e vários pedaços atingem uma estátua de ..... Essa estátua está colocada bem ao lado do rabo de ....., que carrega uma ..... em sua boca. Lassie depois deixa a gaiola cair aos pés de uma outra .....de ....., que está segurando um ..... em uma mão e na outra, uma ..... A pata da gazela em seguida cai sobre uma ..... A ampulheta sai rolando e vai parar nas mãos da ..... vestida de preto. Neste momento, ela está segurando um pedaço de ..... que vai colocar nos trilhos de ..... que levam à Mina de Prata, dentro dessa mina dois mascates estão vendendo suas mercadorias, quando de repente começa uma grande ..... Um joga uma ..... no outro e aparece um terceiro sujeito, chamado ....., que decide apartar a briga. Para isso, ele chama ....., um cantor conhecido na região pela sua baixa estatura. Sertanejo sempre tem que subir em um ..... quando vai cantar. Mas ele está de costas e você não consegue ver seu rosto. Quando ele vira, uma surpresa: Sertanejo é o seu ....."Tente agora sozinho. Feche o manual e vá passando em sua mente o pequeno filme dessa história e vá escrevendo os nomes dos livros de José de Alencar. Pronto. Você já conseguiu memorizar essa enorme lista de 17 palavras. Viu como foi fácil?

COMO MEMORIZAR CARACTERÍSTICAS DA OBRAS

Uma outra questão comum que é freqüentemente feita em muitos testes é para identificar o período baseado no texto. A fim de fazer isso, temos de memorizar as características de cada período e isso é feito simplesmente pegando a palavra chave que descreve cada característica e substituindo-a por palavras de substituição, conforme se fez no exemplo anterior. Vamos observar o seguinte exemplo que descreve o período romântico.

COMO MEMORIZAR CARACTERÍSTICAS DA OBRAS

Uma outra questão comum que é freqüentemente feita em muitos testes é para identificar o período baseado no texto. A fim de fazer isso, temos de memorizar as características de cada período e isso é feito simplesmente pegando a palavra chave que descreve cada característica e substituindo-a por palavras de substituição, conforme se fez no exemplo anterior. Vamos observar o seguinte exemplo que descreve o período romântico.

Características do Período Romântico

Características	Ícones Substitutos (SS)
Primeira geração	
Nacionalismo	bandeira
Ingênuo	anjo
Pátria edênica	Adão e Eva
Idealizar o índio	índio
Segunda Geração	
Idealização da mulher	estátua de Vênus
Pessimista	Pepsi
Morbidez	Mobby Dick (baleia)
Visão trágica da vida	traje (roupa)
Morte único alívio	caixão

Para recordar as características dos períodos, você simplesmente aplicará o método da vinculação ao primeiro grupo, da seguinte maneira:

uma teia (*palavra-gancho* ***1 para a primeira geração) está cobrindo uma bandeira que é levada por um anjo e dada a Adão e Eva que por acaso estão vestidos como índios.***

Esta estória ridícula, quando decifrada, representará todas as características da primeira geração romântica. A segunda geração é representada por:

Noé (*palavra-gancho* ***2 para a segunda geração) que beija a Vênus, que bebe Pepsi e fica de pé na cabeça de Mobby Dick que está usando trajes de banho que ela encontrou dentro de um caixão.***

Esta estória tragicamente engraçada e eficiente, simboliza as principais características do período romântico. Para informações adicionais sobre a matéria, veja o capítulo de memorização de texto e o capítulo sobre redação, para conseguir uma visão melhor deste assunto. Aliás, ninguém tem que saber o que está na sua mente, o que conta é o fato de você ser bem sucedido em memorizar o material.